การเจริญสมาธิด้วยกรรมฐาน ๔๐ วิธี

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

การเจริญสมาธิด้วยกรรมฐาน ๔๐ วิธี หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ๑๐๐



ภูริทัตโตภิกขุ
(หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต)

คำนำ

ตามรอยพระอรหันต์ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

หนังสือองค์พระท่านหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เล่มนี้ ข้าพเจ้าและผู้มีจิตศรัทธาได้พิมพ์ถวายท่านหลวงตามหาบัว เพื่อผู้ที่ได้พบได้อ่านหนังสือเล่มนี้จะเกิดดวงตาเห็นธรรมและเข้าใจในพระธรรมไม่มากก็น้อย และโดยส่วนตัวแล้วข้าพเจ้านั้นนับถือและศรัทธาในท่านหลวงตามหาบัวยิ่งนัก เพราะท่านเป็นเอกในการปฏิบัติและแบบอย่างในพระสงฆ์ที่ต้องการจะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด โดยข้าพเจ้ามีความมั่นใจและหนักแน่นว่าท่านหลวงตามหาบัวท่านเป็นพระอรหันต์เป็นแน่แท้ และเป็นวาสนาของข้าพเจ้าที่ได้เกิดมาพบพระผู้ซึ่งสมณะและปฏิบัติจนข้าศึกคือกิเลสได้พ่ายแพ้และหมดสิ้นไป ท่านผู้ใดได้รับหนังสือเล่มนี้ขอให้เข้าใจเถิดว่าโอกาสอันมีค่ามาถึงตัวท่านแล้ว และขอให้ท่านอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยความใจเย็น อ่านแล้วอ่านซ้ำหลายๆรอบท่านจะเข้าใจเป็นสำคัญและขอให้ท่านทั้งหลายจงคิดเสมอว่าพระพุทธเจ้านั้นมีทุกอย่าง แต่เหตุไฉนท่านทิ้งสิ่งเหล่านั้นไปอยู่ในป่า และสิ่งที่ท่านค้นพบและหาเจอนั้นคืออะไร ถ้าท่านทั้งหลายคิดเพียงแค่นี้และตีปริศนานี้แตกท่านก็จะมีดวงตาเห็นธรรมในขั้นที่ว่า ไม่ชาตินี้หรือชาติหน้าท่านก็จะพบพระนิพพานได้ไม่เหลือเกินวิสัย

กุศลผลบุญที่ได้จากการจัดพิมพ์หนังสือในครั้งนี้ ขอจงเกิดขึ้นแก่ผู้ร่วมบริจาค ตลอดจนบิดามารดา ลูก ภรรยา ญาติพี่น้อง ผู้อ่าน ผู้ปฏิบัติและเจ้ากรรมนายเวร ขอให้พวกท่านทั้งหลายจงมีดวงตาเห็นธรรมและเจริญในพระพุทธธรรม ในพระธรรมะธรรม ในพระสงฆธรรมยิ่งๆขึ้นไปเทอญ

กฤษณะ มิเลย์

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ทำให้มี ณ วันนี้

๑. ส.ส.สนิท กุลเจริญ และครอบครัว
๒. คุณกฤษณะ มิเลย์ และครอบครัว
๓. ด.ช.สิทธะทาส มิเลย์
๔. ด.ญ.สิวลี มิเลย์
๕. คุณรังสิมา มิเลย์
๖. คุณชิดชัย ภุมรินทร์ และครอบครัว
๗. คุณณัฐพล สิงห์เจริญชัย
๘. คุณอนันต์ มิเลย์
๙. คุณสิวะ ทิวาตรี และครอบครัว
๑๐. คุณเปลว สีเงิน และคณะชาวไทยไพสต์

คำนำ

หนังสือการทำสมาธิเรื่องการเจริญสมาธิกรรมฐาน ๔๐ วิธี ของท่านภูริทัตโตภิกขุ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโตเล่มนี้ เป็นการรวบรวมบทธรรมเรื่องสมาธิและวิธีฝึกสมาธิจากพระธรรมเทศนาที่หลวงปู่มั่น ภูริทัตโตได้แสดงธรรมสั่งสอนและอบรมแก่พุทธบริษัทเพื่อประโยชน์แก่ชาวพุทธทั้งหลาย ตามแนวทางแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์พระศาสดาแห่งพุทธศาสนาผู้ทรงเป็นแสงสว่างแห่งโลก

"สมาธิ" เป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตในขั้นลึกซึ้ง เป็นเรื่องละเอียดปราณีต ทั้งในแง่ที่เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียด และในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธินั้น มีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ คือ มีความบริสุทธิ์ ๑ มีความตั้งมั่น ๑ และมีความว่องไวควรแก่การงาน ๑ จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การเอาไปใช้ได้ดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการพิจารณาสภาวธรรม ให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง จนหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง อันเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา และสมาธิก็ยังมีคุณประโยชน์อย่างอื่นอีกมากมาย ซึ่งเป็นผลขั้นต้นในชีวิตปัจจุบัน อันได้แก่

๑) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง

๒) ช่วยให้จิตใจผ่อนคลายจากความเครียดและความกลัดกลุ้มวิตกกังวลต่าง ๆ

๓) ช่วยพัฒนาสุขภาพจิตและบุคลิกภาพ ให้เป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

๔) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้โรค เหล่านี้เป็นต้น

เมื่อสมาธิมีคุณประโยชน์นานัปการดังกล่าวแล้ว จึงเป็นเรื่องที่ทรงคุณค่าควรแก่การศึกษาปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง อนึ่ง ในการฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น มีวิธีการและรายละเอียดมากมาย ซึ่งผู้สนใจพึงศึกษาและพิจารณาเลือกปฏิบัติให้สอดคล้องกับอุปนิสัยของตนก็จักประสบผลสำเร็จได้สมดังประสงค์ทุกประการ

ธรรมสภา จึงได้ดำริจัดพิมพ์หนังสือชุด “สมาธิ” ซึ่งได้รวบรวมแนวทางฝึกอบรมเจริญสมาธิของพระเถระผู้ทรงคุณอันประเสริฐในชั้นต้นนี้ จำนวน ๑๒ เล่ม ได้แก่

๑. การเจริญสมาธิแบบสมถกัมมัฏฐาน
ของ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

๒. การเจริญสมาธิด้วยการสวดพระพุทธมนต์
ของ สมเด็จพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

๓. การเจริญสมาธิด้วยกรรมฐาน ๔๐ วิธี
ของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

๔. การเจริญสมาธิแบบปล่อยวางและพิจารณาอารมณ์
ของ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

๕. การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดรู้และละอารมณ์
ของ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

๖. การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดพุทโธ
ของ พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร
๗. การเจริญสมาธิแบบสัมมาอรหัง
ของ หลวงพ่อสด วัดปากน้ำ
๘. การเจริญสมาธิเพื่อทำให้เกิดปัญญา
ของ หลวงพ่อพุธ ฐานิโย
๙. การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ
ของ หลวงพ่อชา สุภัทโท
๑๐. การเจริญสมาธิด้วยสติปัฏฐานสี่
ของ หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม
๑๑. การเจริญสมาธิด้วยอานาปานสติภาวนา
ของ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ
๑๒. การเจริญสมาธิด้วยการใช้สติกำหนดรู้
ของ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

หนังสือชุดสมาธิทั้ง ๑๒ เล่ม ธรรมสภาได้รวบรวมและเรียบเรียงขึ้นเพื่อเป็นคู่มือแนะแนวการปฏิบัติสมาธิภาวนาแก่ชาวพุทธทั้งหลาย และเพื่อเป็นการบูชาคุณแห่งพระเถระผู้เป็นองค์บรรยายในเรื่องสมาธินี้ ธรรมสภาขอน้อมจัดส่งถวายท่านเจ้าอาวาสวัดทั่วประเทศจำนวน ๓,๖๐๐ เล่ม บุญกุศลอันจักบังเกิดจากการบำเพ็ญธรรมทานในครั้งนี้ ขอน้อมถวายแด่หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พระผู้เป็นพระอาจารย์ของพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งหลาย

ด้วยความสุจริตและหวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบความสงบสุข

สารบัญ

คำนำ ๓
บทนำ ๙
๑. เข้าใจเรื่องจิตเพื่อปฏิบัติสมาธิ ๒๓
๒. กรรมฐาน ๔๐ วิธี ๖๑
๓. อุปสรรคของการทำกรรมฐาน ๑๐๕
๔. บทประพันธ์ ๑๑๗
๕. ธรรมปฏิบัติของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ๑๒๙
๖. บทธรรมสมาธิจากพระไตรปิฎก ๑๔๙
๗. บทธรรมบรรยาย
ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ๑๗๓

การเจริญสมาธิ

ด้วย

การเจริญสมาธิกรรมฐาน ๔๐ วิธี

ภูริทัตโตภิกขุ
(หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต)

รวบรวมและเรียบเรียงโดย
ประกายธรรม



บทนำ

ก ร ร ม ฐ า น

พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ท่านเป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน มีลูกศิษย์ลูกหาเต็มบ้านเต็มเมือง ท่านสอนให้ลูกศิษย์เจริญกรรมฐานตามจริตของตน ๆ

จริต คือพื้นเพของจิตที่โน้มเอียงไป มี ๖ อย่าง คือ

๑. *ราคจริต* พื้นนิสัยที่หนักไปทางราคะ รักสวยรักงาม

๒. *โทสจริต* พื้นนิสัยที่หนักไปทางโทสะ ร้อนใจ หงุดหงิดง่าย

๓. *โมหจริต* พื้นนิสัยที่หนักไปทางโมหะ งมงาย เหงาซึม

๔. *สัทธาจริต* พื้นนิสัยที่หนักไปทางศรัทธา เชื่อง่าย อ่อนปัญญา

๕. *พุทธิจริต* พื้นนิสัยที่หนักไปทางพุทธิ ชอบใช้ความคิดพิจารณา

๖. *วิตกจริต* พื้นนิสัยที่หนักไปทางวิตก ชอบคิดฟุ้งซ่าน

สำรวจดูตัวเองให้รู้แน่ชัดก่อนว่า ตนเป็นคนจริตอะไร จะได้ใช้กรรมฐานให้ถูก อย่างคนราคจริต ก็ต้องเจริญอสุภกรรมฐานเป็นต้น

หลังจากนั้นก็มีกิจเบื้องต้นที่ต้องทำก่อนตามคำแนะนำของพระอาจารย์มั่นคือ

บริกรรมนิมิต หมายเอาอารมณ์ของกรรมฐานที่นำมากำหนดพิจารณา

อุคคหนิมิต หมายเอาอารมณ์ของกรรมฐานอันปรากฏขึ้นในมโนทวาร ขณะที่กำลังทำการเจริญภาวนาอยู่อย่างชัดแจ้ง คล้ายเห็นด้วยตาเนื้อ

ปฏิภาคนิมิต หมายเอาอารมณ์ของกรรมฐานอันปรากฏแจ่มแจ้งแก่ใจของผู้เจริญภาวนายิ่งขึ้นกว่าอุคคหนิมิต

และพึงทราบลำดับแห่งภาวนาดังนี้

บริกรรมภาวนา หมายการเจริญกรรมฐานในระยะ

แรกเริ่ม ใช้สติประคองใจกำหนดพิจารณาในอารมณ์กรรมฐานอันใดอันหนึ่ง

อุปจารภาวนา หมายการเจริญกรรมฐานในขณะเมื่ออุคคหนิมิตเกิดปรากฏในมโนทวาร

อัปปนาภาวนา หมายการเจริญภาวนาในขณะเมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏ จิตเป็นสมาธิแนบเนียนมีองค์ฌานปรากฏขึ้นครบบริบูรณ์

บริกรรมภาวนา ได้ทั่วไปในกรรมฐานทั้งปวง

อุปจารภาวนา ได้ในกรรมฐาน ๑๐ ประการ คือ อนุสสติ ๘ ตั้งแต่พุทธานุสสติ ถึงมรณัสสติ กับอาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัฏฐาน เพราะเป็นกรรมฐานสุขุม ละเอียดยิ่งนัก

อัปปนาภาวนา ได้ในกรรมฐาน ๓๐ คือกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานสติ ๑ กายคตาสติ ๑ พรหมวิหาร ๔ และอรูปกรรมฐาน ๔

กรรมฐาน ๑๑ คือ อสุภะ ๑๐ กับกายคตาสติ ๑ ให้สำเร็จแต่เพียงรูปาวจร ปฐมฌาน

พรหมวิหาร ๓ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา ให้สำเร็จรูปาวจรฌานทั้ง ๔ ประการ

อุเบกขาพรหมวิหาร ให้สำเร็จแต่ปัญจมรูปาวจรฌาน อย่างเดียว

อรูปกรรมฐาน ๔ ให้สำเร็จแต่อรูปาวจรฌานอย่างเดียว

วิธีเจริญสมาธิกรรมฐาน พระอาจารย์มั่นใช้และสอนหลายวิธีประกอบกัน เริ่มจากกสิณ ๑๐ ก่อน คือ ให้ใช้ ดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว แสงสว่าง ช่องว่าง เป็นอารมณ์ เป็นวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงใจให้จิตเป็นสมาธิ

ท่านอาจารย์มั่นอธิบายไว้อย่างย่นย่อ จะขอนำมาเป็นบทศึกษาเพียงเล็กน้อย สำหรับการทำความเข้าใจและปฏิบัติ ท่านได้อธิบาย**วิธีเจริญปฐวีกสิณว่า**

ผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญกรรมฐานภาวนา อันชื่อว่าปฐวีกสิณ พึงตัดปลิโพธกังวลห่วงใยน้อยใหญ่เสียให้สิ้นแล้วไปยังที่เงียบสงัด เพ่งพิจารณาดินที่ตนตกแต่งเป็นดวงกสิณเป็นอารมณ์ หรือจะเพ่งพิจารณาดินที่แผ่นดินหรือที่ลานข้าวเป็นต้น เป็นอารมณ์ก็ได้ เมื่อจะพิจารณาดินที่มิได้ตกแต่งไว้เป็นดวงกสิณนั้น พึงกำหนดให้มีที่สุดโดยกลมเท่าตะแกรง กว้างคืบ ๔ นิ้ว เป็นอย่างใหญ่ เท่าขอบปากขันเป็นอย่างเล็ก อย่ากำหนดให้ใหญ่หรือเล็กกว่ากำหนดนี้



แล้วพึงบริกรรมภาวนาปฐวีๆ ดินๆ ดังนี้ร่ำไป ถ้ามีวาสนาบารมีเคยได้สั่งสมอบรมมาแต่ชาติก่อน ๆ แล้วก็อาจได้สำเร็จฌาน ถ้าหากวาสนาบารมีมิได้ ก็ยากที่จะสำเร็จฌานด้วยการเพ่งแผ่นดินอย่างว่านี้ จำจะต้องทำเป็นดวงกสิณ เมื่อจะทำ พึงหาดินสีแดงดังแสงพระอาทิตย์แรกอุทัยมาทำ อย่าทำในที่คนสัญจรไปมาพลุกพล่าน พึงทำในที่สงัดเป็นที่ลับที่กำบัง ดวงกสิณนั้นจะทำตั้งไว้กะที่ทีเดียว หรือจะทำชนิดยกไปได้ก็ตาม

ดินที่จะทำดวงกสิณนั้น พึงชำระให้หมดจด ทำเป็นวงกลมกว้างคืบ ๔ นิ้ว ขัดให้ราบเสมอดังหน้ากลอง พึงปัดกวาดที่นั้นให้เตียนสะอาดปราศจากหยากเยื่อเฟื้อฝอย แล้วพึงชำระกายให้หมดเหงื่อไคล เมื่อจะนั่งภาวนา พึงนั่งบนตั่งที่มีเท้าสูงคืบ ๔ นิ้ว นั่งห่างดวงกสิณออกไปประมาณ ๒ ศอกคืบ พึงนั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ผินหน้าไปทางดวงกสิณ แล้วพึงพิจารณาโทษกามคุณต่างๆ แล้วตั้งจิตไว้ให้ดีในฌานธรรมอันเป็นอุบายที่จะยกตนออกจากกามคุณ และจะล่วงพ้นกองทุกข์ทั้งปวง

แล้วพึงระลึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ยังปรีดาปราโมทย์ให้เกิดขึ้น แล้วพึงทำจิตให้เคารพรักใคร่ใน

พิธีทางปฏิบัติ ให้มั่นใจว่าปฏิบัติดังนี้ ได้ชื่อว่า เนกขัมมปฏิบัติ พระอริยเจ้าทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น จะได้ละเว้นหามิได้ ล้วนแต่ปฏิบัติดังนี้ทุก ๆ พระองค์

ครั้นแล้วพึงตั้งจิตว่าเราจะได้เสวยสุขอันเกิดแต่วิเวกด้วยปฏิบัติอันนี้โดยแท้ ยังความอุตสาหะให้เกิดขึ้นแล้ว จึงลืมจักษุขึ้นดูดวงกสิณ เมื่อลืมจักษุขึ้นนั้น อย่าลืมขึ้นให้กว้างนัก จะลำบากจักษุ อนึ่ง มณฑลกสิณจะปรากฏแจ้งเกินไป

ครั้นลืมจักษุขึ้นน้อยนัก มณฑลกสิณก็จะไม่ปรากฏแจ้ง จิตที่จะถือเอากสิณนิมิตเป็นอารมณ์นั้น ก็จะย่อหย่อนท้อถอยเกียจคร้านไป เหตุฉะนี้พึงลืมจักษุขนาดส่องเงาหน้าในกระจก อนึ่งเมื่อแลดูดวงกสิณนั้นอย่าพิจารณาสี พึงกำหนดว่าสิ่งนี้เป็นดินเท่านั้น แต่สีดินนั้นจะละเสียก็มิได้เพราะว่าสีกับดวงกสิณเนื่องกันอยู่ ดูดวงกสิณก็เป็นอันดูสีอยู่ด้วยกัน

เหตุฉะนี้ พึงรวมดวงกสิณกับสีเข้าด้วย และดูดวงกสิณกับสีนั้นให้พร้อมกัน กำหนดว่า สีนี้เป็นดิน แล้วจึงบริกรรมภาวนาว่า ปฐวีๆ ดินๆ ดังนี้ร่ำไป ร้อยครั้งพันครั้งเมื่อกระทำบริกรรมภาวนาว่าปฐวีๆ อยู่นั้น อย่าลืมจักษุเป็นนิตย์ พึงลืมจักษุดูอยู่หน่อยหนึ่งแล้วหลับลงเสีย หลับ



ลงสักหน่อย แล้วพึงลืมขึ้นดูอีก พึงปฏิบัติโดยทำนองนี้ จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต ก็กสิณนิมิตอันเป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งจิต ในขณะเมื่อทำบริกรรมภาวนา ชื่อว่าบริกรรมนิมิต กิริยาที่ทำการบริกรรมว่าปฐวีนั้น ชื่อว่าบริกรรมภาวนา

เมื่อตั้งจิตในกสิณนิมิต กระทำบริกรรมว่าปฐวีๆนั้น ถ้ากสิณนิมิตมาปรากฏในมโนทวาร หลับจักษุลง กสิณนิมิตก็ปรากฏอยู่ในมโนทวารดังลืมจักษุแล้วกาลใด ชื่อว่าได้อุคคหนิมิต ณ กาลนั้น

เมื่อได้อุคคหนิมิตแล้ว พึงตั้งจิตไว้ในอุคคหนิมิตนั้น กำหนดให้ยิ่งวิเศษขึ้นไป เมื่อปฏิบัติอยู่ดังนี้ ก็จะข่มนิวรณ์ธรรมโดยลำดับ ๆ กิเลสก็จะสงบระงับจากสันดาน สมาธิก็จะแก่กล้าเป็นอุปจารสมาธิ ปฏิภาคนิมิตก็จะปรากฏขึ้น

อุคคหนิมิตกับปฏิภาคนิมิต มีลักษณะต่างกัน คือ อุคคหนิมิตยังประกอบด้วยกสิณโทษ คือยังปรากฏเป็นสีดินอยู่อย่างนั้น ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏบริสุทธิ์งดงามดังแว่นกระจก ที่บุคคลถอดออกจากฝักจากถุง ฉะนั้น จำเดิมแต่ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นแล้ว นิวรณ์ทั้งสิ้นก็ระงับไป จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ สำเร็จเป็นกามาวจรสมาธิภาวนา

เมื่อได้อุปจารสมาธิแล้ว ถ้าพากเพียรพยายามต่อขึ้นไปไม่หยุดหย่อนก็จะได้สำเร็จอัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นรูปาวจรฌาน และเมื่อกระทำเพียรจนบรรลุถึงอัปปนาฌานเกิดขึ้นในสันดานแล้ว ก็พึงกำหนดไว้ว่าเราประพฤติอิริยาบถอย่างนี้ๆ อยู่ในเสนาสนะอย่างนี้ๆ โภชนาหารอันเป็นที่สบายอย่างนี้ๆ จึงได้สำเร็จฌาน ฯล

ต่อจากนั้น ท่านสอนให้**เจริญอสุภกรรมฐาน** ซึ่งมี ๑๐ อย่าง คือการพิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ ตั้งแต่ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด จนกระทั่งเหลือแต่กระดูก อย่างวิธีเจริญอสุภะข้อแรก คือพิจารณาซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด ท่านบอกให้ไปอยู่เหนือลม ถ้าทางข้างเหนือลมมีรั้วและหนามกั้นอยู่ หรือมีโคลนตมเป็นต้น ก็พึงเอาผ้าหรือมือปิดจมูกไป

เมื่อไปถึงแล้วอย่าเพ่งแลดูอสุภนิมิตก่อน พึงกำหนดทิศก่อน ยืนอยู่ในทิศใดเห็นซากอสุภะไม่ถนัด น้ำจิตไม่ควรแก่ภาวนากรรม พึงเว้นทิศนั้นเสีย อย่ายืนในทิศนั้น พึงไปยืนในทิศที่เห็นซากอสุภะถนัด น้ำจิตก็ควรแก่กรรมฐาน

อย่ายืนในที่ใต้ลม กลิ่นอสุภะจะเบียดเบียน อย่ายืนข้างเหนือลม หมู่อมนุษย์ที่สิงอยู่ในซากอสุภะจะโกรธเคือง พึงยืนเลี่ยงเสียสักหน่อย

อย่ายืนใกล้นักไกลนัก ยืนไกลนักซากอสุภะไม่ปรากฏแจ้ง ยืนใกล้นักจะไม่สบาย เพราะกลิ่นอสุภะและปฏิกูลด้วยซากศพ ยืนชิดเท้านักชิดศีรษะนักจะไม่ได้เห็นซากอสุภะหมดทั้งกาย

พึงยืนในที่ท่ามกลางตัวอสุภะในที่ที่สบาย เมื่อยืนอยู่ดังนี้ ถ้าก้อนศิลา จอมปลวก ต้นไม้ หรือกอหญ้า เป็นต้นปรากฏแก่จักษุ จะเล็กใหญ่ ดำขาว ยาวสั้น สูงต่ำอย่างใดก็พึงกำหนดรู้อย่างนั้น ๆ

แล้วต่อไปพึงกำหนด*อุทธุมาตกอสุภะ* โดยอาการ ๖ อย่างคือ สี เภท สัณฐาน ทิศ ที่ตั้ง และปริจเฉทก่อน

กำหนดสี นั้นคือกำหนดว่า ซากอสุภะนี้เป็นร่างกายของคนดำ คนขาวเป็นต้น

กำหนดเภท นั้นคือกำหนดว่า ซากอสุภะนี้เป็นร่างกายของคนที่ตั้งอยู่ในปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย

กำหนดสัณฐาน นั้นคือกำหนดว่า นี้เป็นสัณฐานศีรษะ-ท้อง-สะเอวเป็นต้น

กำหนดทิศ นั้นคือ กำหนดว่าในซากอสุภะนี้มีทิศ ๒ คือทิศเบื้องต่ำ-เบื้องบน ท่อนกายตั้งแต่นาภีลงมาเป็นทิศเบื้องต่ำ ตั้งแต่นาภีขึ้นไปเป็นทิศเบื้องบน

กำหนดที่ตั้ง นั้นคือกำหนดว่า มืออยู่ข้างนี้ เท้าอยู่ข้างนี้ ศีรษะอยู่ข้างนี้ ท่ามกลางกายอยู่ที่นี้

กำหนดปริจเฉท นั้นคือกำหนดว่า ซากอสุภะนี้มีกำหนดในเบื้องต่ำด้วยพื้นเท้า มีกำหนดในเบื้องบนคือปลายผม มีกำหนดในเบื้องขวางด้วยหนัง เต็มไปด้วยเครื่องเน่า ๓๑ ส่วน

โยคาวจรพึงกำหนดพิจารณาอุทธุมาตกอสุภนิมิตนี้ได้เฉพาะแต่ซากอสุภะ อันเป็นเพศเดียวกับตน คือถ้าเป็นชาย ก็พึงพิจารณาเฉพาะแต่เพศชายอย่างเดียว

เมื่อพิจารณาอุทธุมาตกอสุภะนั้น จะนั่งหรือยืนก็ได้ แล้วพึงพิจารณาให้เห็นอานิสงส์ในอสุภกรรมฐาน พึงสำคัญประหนึ่งดวงแก้ว ตั้งไว้ซึ่งความเคารพรักใคร่ยิ่งนัก ผูกจิตไว้ในอารมณ์คืออสุภะนั้นไว้ให้มั่น ด้วยคิดว่าอาตมาจะได้พ้นจากชาติ ชรา มรณทุกข์ ด้วยวิธีปฏิบัติดังนี้แล้ว พึงลืมจักษุขึ้นแลดูอสุภะ ถือเอาเป็นนิมิต แล้วเจริญบริกรรมภาวนาไปว่า อุทฺธุ มาตกํ ปฏิกูลํ ซากศพพองขึ้นเป็นของน่าเกลียด ดังนี้ร่ำไปร้อยครั้งพันครั้ง ลืมจักษุแล้วพึงหลับจักษุพิจารณา ทำอยู่ดังนี้เรื่อยไปจนเมื่อหลับจักษุดู ก็เห็นอสุภะเหมือนเมื่อลืมจักษุดูเมื่อใด ชื่อว่าได้อุคคหนิมิตในกาลเมื่อนั้น



ครั้นได้อุคคหนิมิตแล้ว ถ้าไม่ละความเพียรพยายาม ก็จะได้ปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตปรากฏเห็นเป็นของพึงเกลียดพึงกลัว และแปลกประหลาดยิ่งนัก ปฏิภาคนิมิตปรากฏดุจบุรุษมีกายอันอ้วนพี กินอาหารอิ่มแล้วนอนอยู่ฉะนั้น เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว นิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ มีกามฉันทะเป็นต้น ก็ปราศจากสันดาน สำเร็จอุปจารฌานและอัปปนาฌาน และความชำนาญแคล่วคล่องในฌานโดยลำดับไปฯ

สำหรับ**การเจริญอนุสสติ ๑๐ ประการ** คือ *พุทธานุสสติ* ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า *ธัมมานุสสติ* ระลึกถึงคุณพระธรรม *สังฆานุสสติ* ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ *สีลานุสสติ* ระลึกถึงคุณศีล *จาคานุสสติ* ระลึกถึงคุณทาน *เทวตานุสสติ* ระลึกถึงคุณเทวดา *อุปสมานุสสติ* ระลึกถึงคุณพระนิพพาน *มรณัสสติ* ระลึกถึงความตาย *กายคตาสติ* ระลึกไปในกายของตน *อานาปานสติ* ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก ท่านชอบอานาปานสติ

วิธีเจริญอานาปานสติ ท่านแนะให้ไปหาที่ว่างเปล่าอันสงบสงัด นั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้ให้มั่น คอยกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก อย่าให้ลืมหลง

เมื่อหายใจเข้าก็พึงกำหนดรู้ว่าหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็พึงกำหนดรู้ว่าหายใจออก เมื่อหายใจเข้าออกยาวหรือสั้น ก็พึงกำหนดรู้ประจักษ์ชัดทุก ๆ ครั้งไป อย่าลืมหลงอนึ่งท่านสอนให้กำหนดนับด้วย

เมื่อลมหายใจเข้าและออกอันใดปรากฏแจ้งก็ให้นึกนับว่าหนึ่ง ๆ เป็นต้น ไปจนถึง ๑๐ คือ เมื่อลมหายใจเข้าออกรอบที่ ๑ นับว่าหนึ่ง ๆ รอบที่สองนับว่า สอง ๆ ไปจนถึงห้า ๆ เป็นปัญจกะ แล้วตั้งต้นหนึ่ง ๆ ไปใหม่ จนถึงหก ๆ เป็นฉักกะ แล้วนับตั้งต้นใหม่ไปจนถึงเจ็ด ๆ เป็นสัตตกะ แล้วนับตั้งต้นใหม่ไปจนถึงแปด ๆ เป็นอัฏฐกะ แล้วนับตั้งต้นใหม่ไปจนถึงเก้า ๆ เป็นนวกะ แล้วนับตั้งต้นใหม่ไปจนถึงสิบ ๆ เป็นทสกะ แล้วกลับนับตั้งต้นใหม่ ตั้งแต่ปัญจกะหมวด ๕ ไปถึงทสกะหมวด ๑๐ โดยนัยนี้เรื่อยไป

เมื่อกำหนดนับลมที่เดินโดยคลองนาสิกด้วยประการดังนี้ ลมหายใจเข้าออกก็จะปรากฏแก่โยคาวจรกุลบุตรชัดและเร็วเข้าทุกที อย่าพึงเอาสติตามลมเข้าออกนั้นเลย พึงคอยกำหนดนับให้เร็วเข้าตามลมเข้าออกนั้นว่า ๑,๒,๓,๔,๕/ ๑,๒,๓,๔,๕,๖/ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗/ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗,๘/ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗,๘,๙/ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗,๘,๙,๑๐ พึงนับตามลมหายใจเข้าออกดังนี้ร่ำไป จิตก็จะเป็นเอกัคคตาถึงซึ่ง



ความเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียวด้วยกำลังอันนับลมนั้นเทียว บางองค์ก็เจริญแต่มนสิการกรรมฐานนี้ ด้วยสามารถอันนับลมนั้น ลมอัสสาสะ-ปัสสาสะก็ดับไปโดยลำดับ ๆ กระวน-กระวายก็ระงับลง จิตก็เบาขึ้น แล้วกายก็เบาขึ้นด้วย ดุจถึงซึ่งอาการอันลอยไปในอากาศ

เมื่อลมอัสสาสะ-ปัสสาสะหยาบดับลงแล้ว จิตของโยคาวจรนั้นก็มีแต่นิมิต คือลมอัสสาสะ-ปัสสาสะอันสุขุมละเอียดเป็นอารมณ์ เมื่อพยายามต่อไปลมสุขุมก็ดับลง เกิดลมสุขุมละเอียดยิ่งขึ้นประหนึ่งหายไปหมดโดยลำดับ ๆ ครั้นปรากฏเป็นเช่นนั้นอย่าพึงตกใจและลุกหนีไป เพราะจะทำให้กรรมฐานนั้นเสื่อมไป

พึงทำความเข้าใจไว้ว่าลมหายใจไม่มีแก่คนตาย คนดำน้ำ คนเข้าฌาน คนอยู่ในครรภ์มารดาดังนี้แล้ว พึงเตือนตนเองว่า บัดนี้เราก็มิได้ตาย ลมละเอียดเข้าต่างหาก แล้วคอยกำหนดลมในที่ที่มันเคยกระทบเช่นปลายจมูกไว้ ลมก็มาปรากฏดังเดิม เมื่อทำความกำหนดไปโดยนัยนี้ มิช้าอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตก็จะปรากฏโดยลำดับไป อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตในอานาปานสติกรรมฐานนี้ย่อมปรากฏแก่โยคาวจรต่าง ๆ กัน

บางองค์ปรากฏดังปุยนุ่นบ้าง ปุยสำลีบ้าง บางองค์ปรากฏเป็นวงช่องรัศมีบ้าง ดวงแก้วมณีแก้วมุกดาบ้าง บางองค์ปรากฏมีสัมผัสหยาบคือเป็นดังเมล็ดในฝ้ายบ้าง ดังเสี้ยนสะเก็ดไม้แก่นบ้าง บางองค์ปรากฏดังด้ายสายสังวาลย์บ้าง เปลวควันบ้าง บางองค์ปรากฏดังใยแมงมุมอันขึงอยู่บ้าง แผ่นเมฆและดอกบัวหลวงและจักรรถบ้าง บางทีปรากฏดังดวงพระจันทร์พระอาทิตย์ก็มี การที่ปรากฏนิมิตต่าง ๆ กันนั้น เป็นด้วยปัญญาของโยคาวจรต่างกัน

อนึ่งธรรม ๓ ประการ คือ ลมเข้า ๑ ลมออก ๑ นิมิต ๑ จะได้เป็นอารมณ์ของจิตอันเดียวกันหามิได้ ลมเข้าก็เป็นอารมณ์ของจิตอันหนึ่ง ลมออกก็เป็นอารมณ์ของจิตอันหนึ่ง นิมิตก็เป็นอารมณ์ของจิตอันหนึ่ง เมื่อรู้ธรรม ๓ ประการนี้แจ้งชัดแล้ว จึงจะสำเร็จซึ่งอุปจารฌานและอัปปนาฌาน เมื่อไม่รู้ธรรม ๓ ประการก็ย่อมไม่สำเร็จ อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นไปเพื่อตัดเสียซึ่งวิตกต่าง ๆ เป็นอย่างดี

กรรมฐานที่เหลือท่านไม่ได้เน้น ไม่ได้ให้ความสำคัญ แต่หลัก *พุทโธ* ท่านสอนศิษย์เรื่อยมา คือ *พุท* หายใจเข้า *โธ* หายใจออก พระสายพระอาจารย์มั่น ล้วนยึดหลักพุทโธทั้งนั้น



๑
เข้าใจเรื่องจิต
เพื่อปฏิบัติสมาธิ

ก่อนที่เราจะปฏิบัติการเจริญสมาธิ สร้างความสงบใจ เราต้องรู้จักเรื่องจิตเสียก่อนว่าจิตเป็นอย่างไร

พระอาจารย์มั่นบอกว่า จิตเดิมเป็นธรรมชาติ ใสสว่าง แต่มืดมัวไปเพราะอุปกิเลส ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า

“ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เลื่อมประภัสสรแจ้งสว่างมาเดิม แต่อาศัยอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองเป็นอาคันตุกะสัญจรมาปกคลุมหุ้มห่อ จึงทำให้จิตมิส่องแสงสว่างได้”

พระอาจารย์มั่นได้เปรียบไว้ในบทกลอนหนึ่งว่า

"ไม้ชะงกหกพันง่า (กิ่ง) กะปอมก่า (กิ้งก่า) ขึ้นมื้อฮ้อย กะปอมน้อยขึ้นมื้อพัน ครั้นตัวมาบ่ทัน ขึ้นนำคู่มื้อ ๆ"

ท่านได้อธิบายว่า คำว่าไม้ชะงก ๖,๐๐๐ ง่านั้น ตัดศูนย์ ๓ ศูนย์ออกเสีย เหลือแต่ ๖ คงได้ความว่า ทวารทั้ง ๖ เป็นที่มาแห่งกะปอมก่า คือของปลอมไม่ใช่ของจริง กิเลสทั้งหลายไม่ใช่ของจริง เป็นสิ่งสัญจรเข้ามาในทวารทั้ง ๖ นับร้อยนับพัน มิใช่แต่เท่านั้น กิเลสทั้งหลายที่ยังไม่เกิดมีขึ้น ก็จะมีทวียิ่ง ๆ ขึ้นทุก ๆ วัน ในเมื่อไม่แสวงหาทางแก้ ธรรมชาติของจิตเป็นของผ่องใสยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด แต่อาศัยของปลอมกล่าวคืออุปกิเลสที่สัญจรเข้ามาปกคลุมจึงทำให้หมดรัศมี ดุจพระอาทิตย์เมื่อเมฆบดบัง ฉะนั้น อย่าพึงเข้าใจว่าพระอาทิตย์เข้าไปหาเมฆ เมฆไหลมาบดบังพระอาทิตย์ต่างหาก

พระอาจารย์มั่นได้ยกพุทธภาษิต พร้อมอรรถาธิบายต่อไปอีกว่า

"การทำจิตของตนให้ผ่องใส เป็นการทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย"

พระพุทธเจ้าผู้พระบรมศาสดา ได้ตรัสสอนกายวาจาจิต มิได้สอนอย่างอื่น สอนให้ปฏิบัติฝึกหัดจิตใจ ให้เอา



จิตพิจารณากายเรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หัดสติให้มาก ในการค้นคว้าที่เรียกว่าธัมมวิจยะ พิจารณาให้พอทีเดียว เมื่อพิจารณาพอจนเป็นสติสัมโพชฌงค์ จิตจึงจะเป็นสมาธิรวมลงเอง

สมาธิมี ๓ ขั้น คือ ขณิกสมาธิ จิตรวมลงไปสู่ฐิติขณะแล้วพักอยู่หน่อยหนึ่ง ถอยออกมาเสีย อุปจารสมาธิ จิตรวมลงสู่ภวังค์แล้วพักอยู่นานหน่อย จึงถอยออกมารู้นิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง และอัปปนาสมาธิ สมาธิอันแน่วแน่ได้แก่จิตรวมลงสู่ภวังค์ถึงฐิติธรรมถึงเอกัคคตา ความมีอารมณ์เดียว หยุดนิ่งอยู่กับที่ มีความรู้ตัวอยู่ว่า จิตดำรงอยู่ และประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ ประการ ค่อยสงบประณีตเข้าไปโดยลำดับ เมื่อหัดจิตอยู่อย่างนี้ ชื่อว่าทำจิตให้ยิ่ง ได้ในพระพุทธภาษิตว่า *“การประกอบความพากเพียรทำจิตให้ยิ่ง เป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า”*

การพิจารณากายนี้แล ชื่อว่าปฏิบัติ อันนักปราชญ์ทั้งหลายมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้นได้แสดงไว้ มีหลายนัยหลายประการ ท่านกล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรเรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในมูลกรรมฐานเรียกว่า เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ที่พระอุปัชฌายะสอน

เบื้องต้นแห่งการบรรพชาเป็นสามเณร และในธรรมจักกัปปวัตนสูตรกล่าวว่า ชาติปิ ทุกฺขา ชราปิ ทุกฺขา มรณมฺปิ ทุกฺขํ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ดังนี้ บัดนี้ เราก็เกิดมาแล้วมิใช่หรือ? ครั้นเมื่อบุคคลมาปฏิบัติให้เป็น โอปนยิโก น้อมเข้ามาพิจารณาในตนนี้แล้วเป็นไม่ผิด เพราะพระธรรมเป็น อกาลิโก มีอยู่ทุกเมื่อ อาโลโก สว่างโร่อยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน ไม่มีอะไรปิดบังเลย



การปฏิบัติเป็นเครื่องยังพระสัทธรรมให้บริสุทธิ์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงว่า

ธรรมของพระตถาคตเมื่อเข้าไปประดิษฐานในสันดานของปุถุชนแล้ว ย่อมกลายเป็นของปลอม (สัทธรรมปฏิรูป) ไป

แต่ถ้าเข้าไปประดิษฐานในจิตสันดานของพระอริยเจ้าแล้วไซร้ ย่อมเป็นของบริสุทธิ์แท้จริงและเป็นของไม่ลบเลือนด้วย

เพราะฉะนั้น เมื่อยังเพียรแต่เรียนพระปริยัติธรรมถ่ายเดียว จึงยังใช้การไม่ได้ดี

ต่อเมื่อมาฝึกหัดปฏิบัติจิตใจกำจัดเหล่ากะปอมก่า คือ อุปกิเลสแล้วนั่นแหละ จึงจะยังประโยชน์ให้สำเร็จเต็มที่

และทำให้พระสัทธรรมบริสุทธิ์ไม่วิปลาสคลาดเคลื่อนจากหลักเดิมด้วย

วิธีปฏิบัติของผู้เล่าเรียนมาก

ผู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนคัมภีร์วินัยมาก มีอุบายมากเป็นปริยายกว้างขวาง ครั้นมาปฏิบัติทางจิต จิตไม่ค่อยจะรวมง่าย ฉะนั้นต้องให้เข้าใจว่าความรู้ที่ได้ศึกษามาแล้วต้องเก็บใส่ตู้ใส่หีบเสียก่อน ต้องมาหัดผู้รู้คือจิตนี้ หัดสติให้เป็นมหาสติ หัดปัญญาให้เป็นมหาปัญญา กำหนดรู้เท่ามหาสมมติมหานิยม อันเอาออกไปตั้งไว้ว่า อันนั้นเป็นอันนั้น เป็นวันคืนเดือนปี เป็นดินฟ้าอากาศ กลางหาวดาวนักขัตฤกษ์ สารพัดสิ่งทั้งปวง อันเจ้าสังขารคืออาการจิตหากออกไปตั้งไว้บัญญัติไว้ว่า เขาเป็นนั่นเป็นนี่ จนรู้เท่าแล้ว เรียกว่ากำหนดรู้ทุกข์สมุทัย

เมื่อทำให้มาก-เจริญให้มาก รู้เท่าเอาทันแล้ว จิตก็จะรวมลงได้ เมื่อกำหนดอยู่ก็ชื่อว่าเจริญมรรค หากมรรคพอแล้วนิโรธก็ไม่ต้องกล่าวถึง หากจะปรากฏชัดแก่ผู้ปฏิบัติเอง เพราะศีลก็มีอยู่ สมาธิก็มีอยู่ ปัญญาก็มีอยู่ ในกายวาจาจิตนี้ ที่เรียกว่า อกาลิโก ของมีอยู่ทุกเมื่อ โอปนยิโก เมื่อผู้ปฏิบัติมาพิจารณาของที่มีอยู่ ปจฺจตฺตํ จึงจะรู้เฉพาะตัว คือมาพิจารณากายอันนี้ให้เป็นของอสุภะ เปื่อยเน่าแตกพังลงไป ตามสภาพความจริงของภูตธาตุ ในธรรม



อันมีมาแต่เก่าก่อน สว่างโร่อยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน ผู้มาปฏิบัติพิจารณา พึงรู้รูปอุปมารูปเปรียบดังนี้ อันบุคคลผู้ทำนาก็ต้องทำลงไปในแผ่นดิน ลุยตมลุยโคลน ตากแดดกรำฝน จึงจะเป็นข้าวเปลือก ข้าวสาร ข้าวสุกมาได้ และได้บริโภคอิ่มสบาย ก็ล้วนทำมาจากของมีอยู่ทั้งสิ้นฉันใด ผู้ปฏิบัติก็ฉันนั้น เพราะศีล สมาธิ ปัญญา ก็มีอยู่ใน กาย วาจา จิต ของทุกคน

มูลมรดกอันเป็นต้นทุนการฝึกฝนตน

เหตุใดหนอ นักปราชญ์ทั้งหลายจะสวดก็ดี จะรับศีลก็ดี หรือจะทำการกุศลใด ๆ ก็ดี จึงต้องตั้งนะโมก่อน จะทิ้งนะโมไม่ได้เลย

เมื่อเป็นเช่นนี้นะโมก็ต้องเป็นสิ่งสำคัญ จะยกขึ้นพิจารณาได้ความปรากฏว่า **นะ** คือธาตุน้ำ **โม** คือธาตุดิน พร้อมกับบาทพระคาถาขึ้นมาว่า

"มาตาเปติกสมฺภโว โอทนกุมฺมาสปจฺจโย"

สัมภวธาตุของมารดาบิดาผสมกัน จึงเป็นตัวตนขึ้นมา

เมื่อคลอดจากครรภ์มารดาแล้ว ก็ได้รับข้าวสุกและขนมกุมมาส (ถั่วชนิดหนึ่ง) เป็นเครื่องเลี้ยง จึงเจริญเติบโตขึ้นมาได้

นะ เป็นธาตุของมารดา **โม** เป็นธาตุของบิดา

ฉะนั้น เมื่อธาตุทั้ง ๒ นี้ ผสมกันเข้าไป ไฟธาตุของมารดาเคี่ยวเข้าจนได้นามว่า *กลละ* คือน้ำมันหยดเดียว

ณ ที่นี้เองปฏิสนธิวิญญาณเข้าถือปฏิสนธิได้ จิตจึงได้ปฏิสนธิในธาตุนะโมนั้น

เมื่อจิตเข้าไปอาศัยแล้ว *กลละ*ก็ค่อยเจริญขึ้นเป็น *อัมพุธะ* คือเป็นก้อนเลือด เจริญจากก้อนเลือดมาเป็น *ฆนะ* คือเป็นแท่ง และ*เปสิ* คือชิ้นเนื้อ

แล้วขยายตัวออกคล้ายรูปจิ้งเหลน จึงเป็น*ปัญจสาขา* คือ แขน ๒ ขา ๒ หัว ๑

ส่วนธาตุ **พ** คือลม และธาตุ **ธ** คือไฟนั้น เป็นธาตุเข้ามาอาศัยภายหลัง เพราะจิตไม่ถือ

เมื่อละจากกลละนั้นแล้ว กลละก็ต้องทิ้งเปล่าหรือสูญเปล่า ลมและไฟก็ไม่มี

คนตาย ลมและไฟก็ดับหายสาบสูญไป จึงว่าเป็นธาตุอาศัย ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ธาตุทั้ง ๒ คือ นะโม เป็นเดิม

ในกาลต่อมาเมื่อคลอดออกมาแล้วก็ต้องอาศัย นะ มารดา โม บิดา เป็นผู้ทะนุถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงมาด้วยการให้ข้าวสุกและขนมกุมมาส(ถั่วชนิดหนึ่ง)เป็นต้น ตลอดจนการแนะนำสั่งสอนความดีทุกอย่าง

ท่านจึงเรียกมารดาบิดาว่าบุพพาจารย์ เป็นผู้สอนก่อนใคร ๆ ทั้งสิ้น มารดาบิดาเป็นผู้มีเมตตาจิตต่อบุตรธิดาจะนับจะประมาณมิได้

มรดกที่ท่านทำให้ กล่าวคือรูปกายนี้แลเป็นมรดกดั้งเดิม ทรัพย์สินเงินทองอันเป็นของภายนอกก็เป็นไปจากรูปกายนี้เอง ถ้ารูปกายนี้ไม่มีแล้ว ก็ทำอะไรไม่ได้ ชื่อว่าไม่มีอะไรเลย

เพราะเหตุนั้นตัวของเราทั้งตัวนี้เป็น “มูลมรดก” ของมารดาบิดาทั้งสิ้น จึงว่าคุณของท่านจะนับจะประมาณมิได้เลย ปราชญ์ทั้งหลายจึงหาได้ละทิ้งไม่ เราต้องเอาตัวเราคือ นะโม ตั้งขึ้นก่อน แล้วจึงทำกิริยาน้อมไหว้ลงภายหลัง

นะโม ท่านแปลว่า นอบน้อม นั้นเป็นการแปลเพียงกิริยา หาได้แปลต้นกิริยาไม่

มูลมรดกนี้แลเป็นต้นทุนทำการฝึกหัดปฏิบัติตน ไม่ต้องเป็นคนจนทรัพย์สำหรับทำทุนปฏิบัติ



มูลฐานสำหรับทำการปฏิบัติสมาธิ

นะโม เมื่อกล่าวเพียง ๒ ธาตุเท่านั้น ยังไม่สมประกอบ หรือยังไม่เต็มส่วน ต้องพลิกสระพยัญชนะดังนี้คือ

เอาสระอะจากตัว นะ มาใส่ตัว ม เอาสระโอจากตัว โม มาใส่ตัว น แล้วกลับตัว มะ มาไว้หน้าตัว โน เป็น **มโน** แปลว่า ใจ

เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงได้ทั้งกายทั้งใจเต็มตามสมควรแก่การใช้เป็นมูลฐานแห่งการปฏิบัติได้

มโน คือ ใจ นี้เป็นของดั้งเดิมเป็นมหาฐานใหญ่ จะทำจะพูดอะไรก็ย่อมเป็นไปจากใจนี้ทั้งหมด ได้ในพระพุทธพจน์ว่า *"ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ"*

พระบรมศาสดาจะทรงบัญญัติพระธรรมวินัย ก็ทรงบัญญัติออกไปจากใจ คือมหาฐานนี้ทั้งสิ้น

เหตุนี้เมื่อพระสาวกผู้ได้มาพิจารณาตาม จนถึงรู้จักมโนแจ่มแจ้งแล้ว มโนก็สุดบัญญัติคือพ้นจากบัญญัติทั้งสิ้น

สมมติทั้งหลายในโลกนี้ต้องออกไปจากมโนทั้งสิ้น ของใครก็ก้อนของใคร ต่างคนต่างถือเอาก้อนอันนี้ ถือเอาเป็นสมมติบัญญัติตามกระแสแห่งน้ำโอฆะ (กิเลส) จนเป็นอวิชชาตัวก่อภพก่อชาติ ด้วยการไม่รู้เท่าทัน ด้วยการหลงหลงถือว่าตัวเป็นเรา เป็นของเราไปหมด

สถานที่สำหรับฝึกสมาธิ

พระบรมศาสดาจารย์เจ้า ทรงตั้งชัยภูมิไว้ในธรรมข้อไหน?

เมื่อพิจารณาปัญหานี้ได้ความขึ้นว่า พระองค์ทรงตั้งมหาสติปัฏฐานเป็นชัยภูมิ

อุปมาทางโลก การรบทัพชิงชัย มุ่งหมายชัยชนะ จำต้องหาชัยภูมิ ถ้าได้ชัยภูมิที่ดีแล้วย่อมสามารถป้องกันอาวุธของข้าศึกได้ดี

ณ ที่นั้นสามารถรวบรวมกำลังใหญ่เข้าฆ่าฟันข้าศึกให้ปราชัยพ่ายแพ้ไปได้ ที่เช่นนั้นท่านจึงเรียกว่า ชัยภูมิ คือที่ที่ประกอบไปด้วยค่ายคูประตูและหอรบอันมั่นคงฉันใด อุปไมยในทางธรรมก็ฉันนั้น

ที่เอามหาสติปัฏฐานเป็นชัยภูมิ ก็โดยผู้ที่เข้าสู่สงครามรบข้าศึกคือกิเลส ต้องพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นต้นก่อน เพราะคนเราที่จะเกิดกามราคะเป็นต้นขึ้นก็เกิดขึ้นที่กายและใจ

เพราะตาแลไปเห็นกายทำให้จิตใจกำเริบ เหตุนั้นจึงได้ความว่ากายเป็นเครื่องก่อเหตุ จึงต้องพิจารณาที่กายนี้ก่อน จะได้เป็นเครื่องดับนิวรณ์ทำใจให้สงบได้

ณ ที่นี้พึงทำให้มาก เจริญให้มาก คือพิจารณาไม่ต้องถอยเลยทีเดียว

ในเมื่ออุคคหนิมิตปรากฏ จะปรากฏกายส่วนไหนก็ตาม ให้พึงถือเอากายส่วนที่ได้เห็นนั้นพิจารณาให้เป็นหลักไว้ ไม่ต้องย้ายไปพิจารณาที่อื่น

จะคิดว่าที่นี่เราเห็นแล้ว ที่อื่นยังไม่เห็น ก็ต้องไปพิจารณาที่อื่น เช่นนี้หาควรไม่

ถึงแม้จะพิจารณาจนแยกกายออกมาเป็นส่วน ๆ ทุก ๆ อาการอันเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ได้อย่างละเอียดที่เรียกว่าปฏิภาคก็ตาม

ก็ต้องพิจารณากายที่เราเห็นทีแรกด้วยอุคคหนิมิตนั้นจนชำนาญ

ที่จะชำนาญได้ก็ต้องพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก ณ ที่เดียวนั้นเอง เหมือนสวดมนต์ฉะนั้น

อันการสวดมนต์เมื่อเราท่องสูตรนี้ได้แล้ว ทิ้งเสียไม่ท่องไม่สวดไว้อีก ก็จะลืมเสียไม่สำเร็จประโยชน์อะไรเลย เพราะไม่ทำให้ชำนาญด้วยความประมาทฉันใด การพิจารณากายก็ฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อได้อุคคหนิมิตในที่ใดแล้วไม่พิจารณาในที่นั้นให้มาก ปล่อยทิ้งเสียด้วยความประมาท ก็ไม่สำเร็จประโยชน์อะไรอย่างเดียวกัน

การพิจารณากายนี้มีที่อ้างมาก ดังในการบวชทุกวันนี้ เบื้องต้นต้องบอกกรรมฐาน ๕ ก็คือกายนี้เองก่อนอื่นหมด เพราะเป็นของสำคัญ

ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์พระธรรมบทขุททกนิกายว่า

"อาจารย์ผู้ไม่ฉลาด ไม่บอกซึ่งการพิจารณา อาจทำลายอุปนิสัยแห่งพระอรหัตของกุลบุตรได้"

เพราะฉะนั้นในทุกวันนี้จึงต้องบอกกรรมฐาน ๕ ก่อน

อีกแห่งหนึ่งท่านกล่าวว่า

"พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระขีณาสวะเจ้าทั้งหลาย ชื่อว่าจะไม่กำหนดกาย ในส่วนแห่งโกฐาส (ส่วนของร่างกาย) ใดโกฐาสหนึ่งมิได้เลย จึงตรัสแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป ผู้กล่าวถึงแผ่นดินว่า

บ้านโน้นมีดินดำดินแดงเป็นต้นนั้นว่า นั่นชื่อว่า พหิทฺธา แผ่นดินภายนอก

ให้พวกท่านทั้งหลายมาพิจารณา อัชฌัตติกา แผ่นดินภายใน กล่าวคืออัตภาพร่างกายนี้ ให้พิจารณาไตร่ตรองให้แยบคายกระทำให้แจ้งแทงให้ตลอด"



เมื่อจบการวิสัชนาปัญหานี้ ภิกษุทั้ง ๕๐๐ รูปก็บรรลุพระอรหัตผล

เหตุนั้นการพิจารณากายนี้จึงต้องเป็นของสำคัญ ผู้ที่จะพ้นทุกข์ทั้งหมดล้วนแต่ต้องพิจารณากายนี้ทั้งสิ้น จะรวบรวมกำลังใหญ่ได้ต้องรวบรวมด้วยการพิจารณากาย

แม้พระพุทธเจ้าจะได้ตรัสรู้ทีแรกก็ทรงพิจารณาลม ลมจะไม่ใช่กายอย่างไร?

เพราะฉะนั้น มหาสติปัฏฐานมีกายานุปัสสนาเป็นต้น จึงชื่อว่า "ชัยภูมิ"

เมื่อเราได้ชัยภูมิดีแล้ว กล่าวคือ ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานจนชำนาญแล้ว ก็จงพิจารณาความเป็นจริงตามสภาพแห่งธาตุทั้งหลายด้วยอุบายวิปัสสนาซึ่งจะกล่าวข้างหน้า

การทรมานตนของผู้บำเพ็ญเพียรสมาธิ ต้องให้พอเหมาะกับอุปนิสัย

นายสารถีผู้ฝึกม้ามีชื่อเสียงคนหนึ่งมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ทูลถามถึงวิธีทรมานเวไนย พระองค์ทรงย้อนถามนายสารถีก่อนถึงการทรมานม้า เขาทูลว่ามีม้า ๔ ชนิด คือ ๑. ทรมานง่าย ๒. ทรมานอย่างกลาง ๓. ทรมานยากแท้ ๔. ทรมานไม่ได้เลยต้องฆ่าเสีย

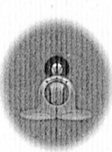
พระองค์จึงตรัสว่า เราก็เหมือนกัน

๑. *ผู้ทรมานง่าย* คือผู้ปฏิบัติทำจิตรวมง่าย ให้กินอาหารเพียงพอเพื่อบำรุงร่างกาย

๒. *ผู้ทรมานอย่างกลาง* คือผู้ทำจิตไม่ค่อยจะลง ให้กินอาหารแต่น้อยอย่าให้มาก

๓. *ผู้ทรมานยากแท้* คือผู้ปฏิบัติทำจิตลงยากแท้ ไม่ต้องให้กินอาหารเลย แต่ต้องเป็นอตฺตญฺญู รู้กำลังของตนว่าจะทนทานได้สักเพียงไรแค่ไหน

๔. *ผู้ทรมานไม่ได้เลยต้องฆ่าเสีย* คือผู้ปฏิบัติทำจิตไม่ได้เป็นปทปรมะ พระองค์ทรงชักสะพานเสีย กล่าวคือไม่ทรงสั่งสอน อุปมาเหมือนฆ่าทิ้งเสียฉะนั้น



เรื่องมูลกรรมฐาน

กุลบุตรผู้บรรพชาอุปสมบทเข้ามาในพระพุทธศาสนานี้แล้ว ใครเล่าไม่เคยเรียนกรรมฐานมา บอกได้ทีเดียวว่าไม่เคยมี พระอุปัชฌาย์ทุกองค์เมื่อบวชกุลบุตรจะไม่สอนกรรมฐานก่อน แล้วจึงให้ผ้าภายหลังไม่มี ถ้าอุปัชฌาย์องค์ใดไม่สอนกรรมฐานก่อน อุปัชฌาย์องค์นั้นดำรงความเป็นอุปัชฌายะต่อไปไม่ได้ ฉะนั้นกุลบุตรผู้บวชมาแล้ว จึงได้ชื่อว่า เรียนกรรมฐานมาแล้ว ไม่ต้องสงสัยว่าไม่ได้เรียน

พระอุปัชฌายะสอนกรรมฐาน ๕ คือ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตโจ หนัง ในกรรมฐานทั้ง ๕ นี้ มีหนังเป็นที่สุด ทำไมจึงสอนถึงหนังเท่านั้น? เพราะเหตุว่าหนังมันเป็นอาการใหญ่ คนเราทุกคนต้องมีหนังหุ้มห่อ ถ้าไม่มีหนัง ผม ขน เล็บ ฟัน ก็อยู่ไม่ได้ ต้องหลุดหล่นทำลายไป เนื้อ กระดูก เอ็น และอาการทั้งหมดในร่างกายนี้ ก็จะอยู่ไม่ได้ ต้องแตกต้องทำลายไป คนเราจะหลงรูปก็มาหลงหนัง หมายความสวย ๆ งาม ๆ เกิดความรักใคร่แล้วก็ปรารถนา เพราะมาหมายอยู่ที่หนัง เมื่อเห็นแล้วก็สำคัญเอาผิวพรรณของมัน คือผิว ดำ-ขาว-แดง-ดำแดง-ขาวแดง ผิวอะไรต่ออะไร ก็เพราะหมายสีหนัง ถ้าไม่มีหนังแล้วใคร

เล่าจะหมายว่าสวยงาม? ใครเล่าจะรักจะชอบจะปรารถนา? มีแต่จะเกลียดหน่ายไม่ปรารถนา ถ้าหนังไม่หุ้มห่ออยู่แล้ว เนื้อเอ็นและอาการอื่น ๆ ก็จะอยู่ไม่ได้ ทั้งจะประกอบกิจการอะไรก็ไม่ได้ จึงว่าหนังเป็นของสำคัญนัก จะเป็นอยู่ได้ก็เพราะหนัง จะเกิดความหลงสวยหลงงามก็เพราะมีหนัง

ฉะนั้นพระอุปัชฌายะท่านจึงสอนถึงแต่หนังเป็นที่สุด ถ้าเรามาตั้งใจพิจารณาจนให้เห็นความเปื่อยเน่าเกิดอสุภนิมิตปรากฏแน่แก่ใจแล้ว ย่อมจะเห็นอนิจจสัจธรรม ทุกขสัจธรรม อนัตตาสัจธรรม จึงจะแก้ความหลงสวยหลงงามอันมั่นหมายอยู่ที่หนัง ย่อมไม่สำคัญหมายและไม่ชอบใจไม่ปรารถนาเอาเพราะเห็นตามความเป็นจริง เมื่อใดเชื่อคำสอนของพระอุปัชฌายะไม่ประมาทแล้ว จึงจะได้เห็นสัจธรรม ถ้าไม่เชื่อคำสอนของพระอุปัชฌายะ ย่อมแก้ความหลงของตนไม่ได้ ย่อมตกอยู่ในบ่วงแห่งรัชชนิอารมณ์ ตกอยู่ในวัฏฏจักร เพราะฉะนั้นคำสอนที่พระอุปัชฌายะได้สอนแล้วแต่ก่อนบวชนั้น เป็นคำสอนที่จริงที่ดีแล้ว เราไม่ต้องไปหาทางอื่นอีก ถ้ายังสงสัยยังหาไปทางอื่นอีกชื่อว่ายังหลงยังงมงาย ถ้าไม่หลงจะไปหาทำไม คนไม่หลงก็ไม่มีการหา คนที่หลงจึงมีการหา หาเท่าไรยิ่งหลงไปไกลเท่านั้น ใครเป็นผู้ไม่หามาพิจารณาอยู่ในของที่มีอยู่นี้ ก็จะเห็นแจ้งซึ่งภูตธรรม ฐีติธรรมอันเกษมจากโยคาสวะทั้งหลาย

ความในเรื่องนี้ ไม่ใช่มติของพระอุปัชฌายะทั้งหลายคิดได้แล้วสอนกุลบุตรตามมติของใครของมัน เนื่องด้วยพุทธพจน์แห่งพระพุทธองค์เจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ให้อุปัชฌายะเป็นผู้สอนกุลบุตรผู้บวชใหม่ให้กรรมฐานประจำตน ถ้ามิฉะนั้นก็ไม่สมกับการออกบวชที่ได้สละบ้านเรือน ครอบครัวออกมาบำเพ็ญเนกขัมมธรรม หวังโมกขธรรม การบวชก็จะเท่ากับการทำเล่น พระองค์ได้ทรงบัญญัติมาแล้ว พระอุปัชฌายะทั้งหลายจึงดำรงประเพณีนี้สืบมาตราบเท่าทุกวันนี้ พระอุปัชฌายะสอนไม่ผิด สอนจริงแท้ๆ เป็นแต่กุลบุตรผู้รับเอาคำสอนไม่ตั้งใจ มัวประมาทลุ่มหลงเอง ฉะนั้นความในเรื่องนี้วิญญูชนจึงได้รับรองทีเดียวว่า เป็นวิสุทธิมรรคเที่ยงแท้

การกำหนดจิตพิจารณาธรรม

การกำหนดพิจารณาธรรมเรียกว่าบริกรรม จิตที่กำลังทำการกำหนดพิจารณาธรรมอย่างเอาใจใส่ เมื่อได้ความแน่ใจในเหตุผลของธรรมที่พิจารณานั้นแล้ว จิตจะสงบรวมลงสู่ภวังค์ ดำรงอยู่หน่อยหนึ่งแล้วก็ถอยออก ความสงบในขั้นนี้เรียกว่า*บริกรรมสมาธิ* หรือ*ขณิกสมาธิ*

การกำหนดพิจารณาธรรมแล้วจิตสงบรวมลงสู่ภวังค์เข้าถึงฐีติธรรม ดำรงอยู่นานหน่อยแล้วถอยออกมารู้เห็นอสุภะปรากฏขึ้น ความสงบในขั้นนี้เรียกว่า*อุปจารสมาธิ*

การกำหนดพิจารณาธรรม คืออสุภนิมิต ที่ปรากฏแก่จิตที่เรียกว่าอุคคหนิมิตนั้นจนเพียงพอแล้ว จิตปล่อยวางนิมิตเสีย สงบรวมลงสู่ภวังค์ถึงฐีติธรรมดำรงอยู่นาน เป็นเอกัคคตามีอารมณ์เดียว สงบนิ่งแน่วแน่ มีสติรู้อยู่ว่าจิตดำรงอยู่กับที่ ไม่หวั่นไหวไปมา ความสงบขั้นนี้เรียกว่า*อัปปนาสมาธิ*

ส่วนนิมิตอันปรากฏแก่ผู้บำเพ็ญสมาธิภาวนาตามลำดับขั้นดังกล่าวนี้ ก็เรียกว่า บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ตามลำดับกัน



อนึ่ง *ภวังค์* คือภพหรือฐานของจิตนั้น ท่านก็เรียกชื่อเป็น ๓ ตามอาการเคลื่อนไปของจิต คือ ภวังคบาท ภวังคจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ ขณะแรกที่จิตวางอารมณ์เข้าสู่ฐานเดิมของตน ที่เรียกอย่างสามัญว่าปกติจิตนั้นแล เรียกว่า*ภวังคบาท* ขณะที่จิตเริ่มไหวตัวเพื่อขึ้นสู่อารมณ์อีก เรียกว่า*ภวังคจลนะ* ขณะที่จิตเคลื่อนจากฐานขึ้นสู่อารมณ์ เรียกว่า*ภวังคุปัจเฉทะ*

จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาเข้าสู่ความสงบถึงฐานเดิมของจิต แล้วพักเสวยความสงบอยู่ในสมาธินั้นนาน มีอาการครบองค์ของฌานจึงเรียกว่าฌาน เมื่อทำการพินิจพิจารณาธรรมด้วยปัญญาจนเพียงพอแล้ว จิตรวมลงสู่ภวังค์คือฐานเดิมของจิตจนถึงฐีติขณะ ตัดกระแสภวังค์ขาดหายไปไม่พักเสวยอยู่ เกิดญาณความรู้ตัดสินขึ้นว่า ภพเบื้องหน้าของเราไม่มีอีกดังนี้เรียกว่าฐีติญาณ

ข้อปฏิบัติเป็นของมีอยู่ทุกเมื่อ

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ไม่มีปัญหา โอปน-ยิโก น้อมจิตเข้ามาพิจารณา กาย วาจา จิต อกาลิโก อันเป็นของมีอยู่ อาโลโก สว่างโร่อยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ อันนักปราชญ์ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกเจ้าทั้งหลาย ผู้น้อมเข้ามาพิจารณาของมีอยู่นี้ ได้รู้แจ้งจำเพาะตัวมาแล้ว เป็นตัวอย่าง ไม่ใช่ว่ากาลนั้นจึงจะมี กาลนี้จึงจะมี ย่อมมีอยู่ทุกกาล ทุกสมัย ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ได้เฉพาะตัว คือ ผิดก็รู้จักถูกก็รู้จักในตนของตนเอง ดีชั่วอย่างไรตัวของตัวย่อมรู้จักดีกว่าผู้อื่น ถ้าเป็นผู้หมั่นพินิจพิจารณาไม่มัวประมาทเพลิดเพลินเสีย

ตัวอย่างที่มีมาแล้วคือ มาณพ ๑๖ คน ซึ่งเป็นศิษย์ของพาวรีพราหมณ์ ท่านเหล่านั้นเจริญฌานกสิณติดอยู่ในรูปฌานและอรูปฌาน พระบรมศาสดาจารย์จึงตรัสสอนให้พิจารณาของมีอยู่ในตน ให้เห็นแจ้งด้วยปัญญาให้รู้ว่ากามภพเป็นเบื้องต่ำ รูปภพเป็นเบื้องกลาง อรูปภพเป็นเบื้องบน แล้วถอยลงมาให้รู้ว่าอดีตเป็นเบื้องต่ำ อนาคตเป็นเบื้องบน ปัจจุบันเป็นท่ามกลาง แล้วชักเข้ามาหาตัวอีก

ให้รู้ว่า เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องขวางฐานกลาง เมื่อท่านเหล่านั้นมาพิจารณาอยู่อย่างนี้ ปจฺจตฺตํ จึงรู้เฉพาะขึ้นที่ตัวของตัวโดยแจ่มแจ้ง สิ้นความสงสัยข้อปฏิบัติ ไม่ต้องไปเที่ยวแสวงหาที่อื่นให้ลำบาก

มูลการของสังสารวัฏฏ์
จีติภูตํ อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา อุปาทานํ ภโว ชาติ.

คนเราทุกรูปทุกนามที่ได้กำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์ ล้วนแล้วแต่มีที่เกิดทั้งสิ้น กล่าวคือมีบิดามารดาเป็นแดนเกิด ก็แลเหตุใดท่านจึงบัญญัติปัจจยาการ แต่เพียงว่า *อวิชฺชา ปจฺจยา* ฯลฯ เท่านั้น อวิชชาเกิดมาจากอะไร? ท่านหาได้บัญญัติไว้ไม่ พวกเราก็ยังมีบิดามารดา อวิชชาก็ต้องมีพ่อแม่เหมือนกัน ได้ความตามบาทพระคาถาเบื้องต้นว่า จีติภูตํ นั่นเองเป็นพ่อแม่ของอวิชชา จีติภูตํได้แก่จิตดั้งเดิม เมื่อจีติภูตํประกอบไปด้วยความหลงจึงมีเครื่องต่อกล่าวคืออาการของอวิชชาเกิดขึ้น เมื่อมีอวิชชาแล้ว จึงเป็นปัจจัยให้ปรุงแต่งเป็นสังขารพร้อมกับความเข้าไปยึดถือ จึงเป็นภพชาติคือต้องเกิดก่อต่อกันไป ท่านเรียกปัจจยาการ เพราะเป็นอาการสืบต่อกัน วิชชาและอวิชชาก็ต้องมาจากจีติภูตํเช่นเดียวกัน เพราะเมื่อจีติภูตํกอปรด้วยอวิชชา จึงไม่รู้เท่าอาการทั้งหลาย แต่เมื่อจีติภูตํกอปรด้วยวิชชา จึงรู้เท่าอาการทั้งหลายตามความเป็นจริง นี่พิจารณาด้วยวุฏฐานคามินีวิปัสสนา รวมใจความว่าจีติภูตํเป็นตัวการดั้งเดิมของสังสารวัฏฏ์ (การเวียนว่ายตายเกิด)

ท่านจึงเรียกชื่อว่า "มูลตันไตร" เพราะฉะนั้นเมื่อจะตัดสังสารวัฏฏ์ให้ขาดสูญ จึงต้องอบรมบ่มตัวการดั้งเดิมให้มีวิชชารู้เท่าทันอาการทั้งหลายตามความเป็นจริงก็จะหายหลงแล้วไม่ก่อการทั้งหลายใด ๆ อีก ฐีติภูตอันเป็นมูลการก็หยุดหมุนหมดการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ด้วยประการฉะนี้.

อรรคฐาน เป็นที่ตั้งแห่งมรรคผลนิพพาน.
อคฺคํ ฐานํ มนุสฺเสสุ มคฺคํ สตฺต วิสุทฺธิยา.

ฐานะอันเลิศมีอยู่ในมนุษย์ ฐานะอันเลิศนั้นเป็นทางดำเนินไป เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ อธิบายว่าเราได้รับมรดกมาแล้ว จากนโมคือบิดามารดา กล่าวคือตัวของเรานี้แล อันได้กำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นชาติสูงสุด เป็นผู้เลิศ ตั้งอยู่ในฐานะอันเลิศด้วยดี คือมีกายสมบัติ วจีสมบัติและมโนสมบัติบริบูรณ์ จะสร้างสมเอาสมบัติภายนอกคือทรัพย์สินเงินทองอย่างไรก็ได้ จะสร้างสมเอาสมบัติภายในคือมรรค ผล นิพพาน ธรรมวิเศษก็ได้ พระพุทธองค์ทรงบัญญัติพระธรรมวินัย ก็ทรงบัญญัติแก่มนุษย์เรานี้เอง มิได้ทรงบัญญัติแก่ช้าง ม้า โค กระบือ ฯลฯ ที่ไหนเลย มนุษย์นี้เองจะเป็นผู้ปฏิบัติถึงซึ่งความบริสุทธิ์ได้ ฉะนั้นจึงไม่ควรน้อยเนื้อต่ำใจว่าตนมีบุญวาสนาน้อย เพราะมนุษย์ทำได้ เมื่อไม่มีทำให้มีได้ เมื่อมีแล้วทำให้ยิ่งได้ สมด้วยเทศนานัยอันมาในเวสสันดรชาดกว่า *ทานํ เทติ สีลํ รกฺขติ ภาวนํ ภาเวตฺวา เอกจฺโจ สคฺคํ คจฺฉติ เอกจฺโจ โมกฺขํ คจฺฉติ นิสฺสํสยํ* เมื่อได้ทำกองการกุศล คือ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามคำสอนของพระบรมศาสดาจารย์เจ้าแล้ว



บางพวกทำน้อย ก็ต้องไปสู่สวรรค์ บางพวกแลขยันทำจริง พร้อมทั้งวาสนาบารมีแต่หนหลังประกอบกัน ก็สามารถเข้าสู่พระนิพพานโดยไม่ต้องสงสัยเลย พวกสัตว์ดิรัจฉานท่านไม่ได้กล่าวว่าเลิศ เพราะจะมาทำเหมือนพวกมนุษย์ไม่ได้ จึงสมกับคำว่า มนุษย์นี้ตั้งอยู่ในฐานะอันเลิศด้วยดี สามารถนำตนเข้าสู่มรรคผล เข้าสู่พระนิพพานอันบริสุทธิ์ได้แล.

อุบายแห่งวิปัสสนา อันเป็นเครื่องถ่ายถอนกิเลส

ธรรมชาติของดีทั้งหลาย ย่อมเกิดมาแต่ของไม่ดี อุปมาดั่งดอกปทุมชาติอันสวย ๆ งาม ๆ ก็เกิดขึ้นมาจากโคลนตมอันเป็นของสกปรกปฏิกูลน่าเกลียด แต่ว่าดอกบัวนั้นเมื่อขึ้นพ้นโคลนตมแล้วย่อมเป็นสิ่งที่สะอาด เป็นที่ทัดทรงของพระราชาอุปราชอำมาตย์และเสนาบดีเป็นต้น และดอกบัวนั้นก็มิกลับคืนไปยังโคลนตมอีกเลย ข้อนี้เปรียบเหมือนพระโยคาวจรเจ้าผู้ประพฤติพากเพียรประโยคพยายาม ย่อมพิจารณาซึ่งสิ่งสกปรกน่าเกลียด จิตจึงพ้นสิ่งสกปรกน่าเกลียดได้

สิ่งสกปรกน่าเกลียดนั้นก็คือตัวเรานี้เอง ร่างกายนี้เป็นที่ประชุมแห่งของโสโครก คืออุจจาระ ปัสสาวะ (มูตรคูถทั้งปวง) สิ่งที่ออกจาก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ก็เรียกว่าขี้ทั้งหมด เช่น ขี้หัว ขี้เล็บ ขี้ฟัน ขี้ไคล เป็นต้น เมื่อสิ่งเหล่านี้ร่วงหล่นลงสู่อาหาร มีแกง กับ เป็นต้น ก็รังเกียจต้องเททิ้งกินไม่ได้ และร่างกายนี้ต้องชำระอยู่เสมอจึงพอเป็นของดูได้ ถ้าหากไม่ชำระขัดสีก็จะมีกลิ่นเหม็นสาบเข้าใกล้ใครก็ไม่ได้ ของทั้งปวงมีผ้าแพรเครื่องใช้ต่าง ๆ เมื่ออยู่นอกกายของเราก็เป็นของสะอาดน่าดู แต่



เมื่อมาถึงกายนี้แล้วก็เป็นของสกปรกไป เมื่อปล่อยไว้นาน ๆ เข้า ไม่ซักฟอก ก็จะเข้าใกล้ใครไม่ได้เลย เพราะเหม็นสาบ

ดังนี้ จึงได้ความว่า ร่างกายของเรานี้เป็นเรือนมูตรเรือนคูถ เป็นอสุภะของไม่งาม ปฏิกูลน่าเกลียด เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็เป็นถึงปานนี้ เมื่อชีวิตหาไม่แล้วยิ่งจะสกปรกหาอะไรเปรียบเทียบมิได้เลย เพราะฉะนั้นพระโยคาวจรเจ้าทั้งหลาย จึงพิจารณาร่างกายอันนี้ให้ชำนิชำนาญด้วยโยนิโสมนสิการตั้งแต่ต้นมาทีเดียว คือขณะเมื่อยังเห็นไม่ทันชัดเจน ก็พิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งแห่งกายอันเป็นที่สบายแก่จริต จนกระทั่งปรากฏเป็นอุคคหนิมิตคือปรากฏส่วนแห่งร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง แล้วก็กำหนดส่วนนั้นให้มาก เจริญให้มาก ทำให้มาก

การเจริญให้มาก ทำให้มากนั้น พึงทราบอย่างนี้ อันชาวนาเขาทำนา เขาก็ทำที่แผ่นดิน ไถที่แผ่นดิน ดำลงไปในดิน ปีต่อไปเขาก็ทำที่ดินอีกเช่นเคย เขาไม่ได้ทำในอากาศกลางหาว คงทำแต่ที่ดินอย่างเดียว ข้าวเขาก็ได้เต็มยุ้งเต็มฉางเอง เมื่อทำให้มากในที่ดินนั้นแล้ว ไม่ต้องร้องเรียกว่า ข้าวเอ๋ยข้าว จงมาเต็มยุ้งเน้อ ข้าวก็จะหลั่งไหลมาเอง และจะห้ามว่า ข้าวเอ๋ยข้าว จงอย่ามาเต็ม

ยุ้งเต็มฉางเราเน้อ ถ้าทำนาในที่ดินนั่นเองจนสำเร็จแล้ว ข้าวก็จะมาเต็มยุ้งเต็มฉางเองฉันใดก็ดี พระโยคาวจรเจ้าก็ฉันนั้น จงพิจารณากายในที่เคยพิจารณาอันถูกนิสสัยหรือที่ปรากฏมาให้เห็นครั้งแรก อย่าละทิ้งเลยเป็นอันขาด

การทำให้มาก นั้นมิใช่หมายแต่การเดินจงกรมเท่านั้น ให้มีสติหรือพิจารณาในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อยืนเดินนั่งนอนกินดื่มทำคิดพูดก็ให้มีสติรอบคอบในกายอยู่เสมอ จึงจะชื่อว่าทำให้มาก เมื่อพิจารณาในร่างกายนั้นจนชัดเจน แล้วให้พิจารณาแบ่งส่วนแยกส่วนออกเป็นส่วน ๆ ตามโยนิโสมนสิการตลอดจนกระจายออกเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และพิจารณาให้เห็นไปตามนั้นจริง ๆ อุบายตอนนี้ตามแต่ตนจะใคร่ครวญออกอุบายตามที่ถูกจริตนิสสัยของตน แต่อย่าละทิ้งหลักเดิมที่ตนได้รู้ครั้งแรกนั่นเทียว พระโยคาวจรเจ้าเมื่อพิจารณาในที่นี้พึงเจริญให้มาก ทำให้มาก อย่าพิจารณาครั้งเดียว แล้วปล่อยทิ้งตั้งครึ่งเดือนตั้งเดือน ให้พิจารณาก้าวเข้าไป ถอยออกมาเป็นอนุโลมปฏิโลม คือเข้าไปสงบในจิตแล้วถอยออกมาพิจารณากาย อย่าพิจารณากายอย่างเดียวหรือสงบที่จิตแต่อย่างเดียว พระโยคาวจรเจ้าพิจารณาอย่างนี้ชำนาญหรือชำนาญอย่างยิ่งแล้ว คราวนี้แลเป็นส่วนที่จะเป็นเองคือ



จิตย่อมจะรวมใหญ่ เมื่อรวมพึบลงย่อมปรากฏว่าทุกสิ่งรวมลงเป็นอันเดียวกัน คือหมดทั้งโลกย่อมเป็นธาตุทั้งสิ้น นิมิตจะปรากฏขึ้นพร้อมกันว่า โลกนี้ราบเหมือนหน้ากลอง เพราะมีสภาพเป็นอันเดียวกันไม่ว่าป่าไม้ภูเขามนุษย์สัตว์ แม้ที่สุดตัวของเราก็ต้องลบราบเป็นที่สุดอย่างเดียวกัน พร้อมกับญาณสัมปยุตต์คือรู้ขึ้นมาพร้อมกันในที่นี้ ตัดความสนเท่ห์ในใจได้เลย จึงชื่อว่า ยถาภูตญาณทัสสนวิปัสสนา คือทั้งเห็นทั้งรู้ตามความเป็นจริง

ชั้นนี้เป็นเบื้องต้นในอันที่จะดำเนินต่อไป ไม่ใช่ที่สุดอันพระโยคาวจรเจ้าจะพึงเจริญให้มาก ทำให้มาก จึงจะเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่งอีกจนรอบจนชำนาญ เห็นแจ้งชัดว่าสังขารความปรุงแต่งอันเป็นความสมมติว่า โน่นเป็นของเรา โน่นเป็นเรา เป็นความไม่เที่ยง อาศัยอุปาทานความยึดถือจึงเป็นทุกข์ ก็แลธาตุทั้งหลายเขาหากมีหากเป็นอยู่อย่างนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา เกิดแก่เจ็บตาย เกิดขึ้นเรื่อยไปอยู่อย่างนี้ อาศัยอาการของจิตคือขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไปปรุงแต่ง สำคัญมั่นหมายทุกภพทุกชาติ นับเป็นอเนกชาติเหลือประมาณมาจนถึงปัจจุบันชาติ จึงทำให้จิตหลงอยู่ตามสมมติ ไม่ใช่สมมติมาติดเอาเรา เพราะธรรมชาติทั้งหลายทั้งหมดในโลกนี้ จะเป็นของมี

วิญญาณหรือไม่ก็ตาม เมื่อว่าตามความจริงแล้วเขาหากมีหากเป็น เกิดขึ้นเสื่อมไป มีอยู่อย่างนั้นทีเดียว โดยไม่ต้องสงสัยเลย จึงรู้ขึ้นว่า *ปุพฺเพสุ อนนุสฺสุเตสุ ธมฺเมสุ* ธรรมดาเหล่านี้หากมีมาแต่ก่อน ถึงว่าจะไม่ได้ยินได้ฟังจากใครก็มีอยู่อย่างนั้นทีเดียว

ฉะนั้นในความข้อนี้ พระพุทธองค์เจ้าจึงทรงปฏิญาณพระองค์ว่า เราไม่ได้ฟังมาแต่ใคร มิได้เรียนมาแต่ใคร เพราะของเหล่านี้มีอยู่มีมาแต่ก่อนพระองค์ดังนี้ ได้ความว่า ธรรมดาธาตุทั้งหลายย่อมเป็นย่อมมีอยู่อย่างนั้น อาศัยอาการของจิตเข้าไปยึดถือเอาสิ่งทั้งปวงเหล่านั้นมาหลายภพหลายชาติ จึงเป็นเหตุให้เป็นไปตามสมมตินั้น เป็นเหตุให้อนุสัยครอบงำจิตจนหลงเชื่อไปตาม จึงเป็นเหตุให้ก่อภพก่อชาติด้วยอาการของจิตเข้าไปยึด

ฉะนั้นพระโยคาวจรเจ้ามาพิจารณาโดยแยบคายลงไปตามสภาพว่า *สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา* สังขารความเข้าไปปรุงแต่ง คืออาการของจิตนั่นแลไม่เที่ยง สัตว์โลกเขาเที่ยง คือมีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น ให้พิจารณาโดยอริยสัจจธรรมทั้ง ๔ เป็นเครื่องแก้อาการของจิต ให้เห็นแน่แท้โดยปัจจักขสิทธิว่า ตัวอาการของจิตนี้เองมันไม่เที่ยงเป็นทุกข์จึงหลงตามสังขาร เมื่อเห็นจริงลงไป

แล้วก็เป็นเครื่องแก้อาการของจิต จึงปรากฏขึ้นว่า *สงฺขารา สสฺสตา นตฺถิ* สังขารทั้งหลายที่เที่ยงแท้ไม่มี สังขารเป็นอาการของจิตต่างหาก เปรียบเหมือนพยับแดด ส่วนสัตว์เขาก็อยู่ประจำโลกแต่ไหนแต่ไรมา เมื่อรู้โดยเงื่อน ๒ ประการ คือ รู้ว่า สัตว์ก็มีอยู่อย่างนั้น สังขารก็เป็นอาการของจิตเข้าไปสมมติเขาเท่านั้น ฐีติภูตํ จิตตั้งอยู่เดิมไม่มีอาการเป็นผู้หลุดพ้น

ได้ความว่า ธรรมดาหรือธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตน จะใช่ตนอย่างไรของเขาหากเกิดมีอย่างนั้น ท่านจึงว่า *สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา* ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตน ให้พระโยคาวจรเจ้าพิจารณาให้เห็นแจ้งประจักษ์ตามนี้ จนทำให้รวมพึบลงไปให้เห็นจริงแจ้งชัดตามนั้นโดยปัจจักขสิทธิ พร้อมกับญาณ-สัมปยุตต์ปรากฏขึ้นมาพร้อมกัน จึงชื่อว่าวุฏฐานคามินี-วิปัสสนา ทำในที่นี้จนชำนาญเห็นจริงแจ้งประจักษ์พร้อมกับการรวมใหญ่ และญาณสัมปยุตต์รวมทวนกระแสแก้อนุสัยสมมติเป็นวิมุตติ หรือรวมลงฐีติจิตอันเป็นอยู่มีอยู่อย่างนั้นจนแจ้งประจักษ์ในที่นั้นด้วยญาณสัมปยุตต์ว่า *ขีณา ชาติ ญาณํ โหติ* ดังนี้ ในที่นี้ไม่ใช่สมมติ ไม่ใช่ของแต่งเอาเดาเอา ไม่ใช่ของอันบุคคลพึงปรารถนาเอาได้ เป็นของที่เกิดเอง เป็นเอง รู้เองโดยส่วนเดียวเท่านั้น

เพราะด้วยการปฏิบัติอันเข้มแข็งไม่ท้อถอย พิจารณาโดยแยบคายด้วยตนเอง จึงจะเป็นขึ้นมาเอง ท่านเปรียบเหมือนต้นไม้ต่าง ๆ มีต้นข้าวเป็นต้น เมื่อบำรุงรักษาต้นมันให้ดีแล้ว ผลคือรวงข้าว ไม่ใช่สิ่งอันบุคคลพึงปรารถนาเอาเลย ก็เป็นขึ้นมาเอง

ถ้าแลบุคคลมาปรารถนาเอาแต่รวงข้าว แต่หาได้รักษาต้นข้าวไม่ เป็นผู้เกียจคร้าน จะปรารถนาจนวันตาย รวงข้าวก็จะไม่มีขึ้นมาให้ฉันใด วิมุตติธรรมก็ฉันนั้นนั่นแล มิใช่สิ่งอันบุคคลจะพึงปรารถนาเอาได้ คนผู้ปรารถนาวิมุตติธรรม แต่ปฏิบัติไม่ถูกหรือไม่ปฏิบัติ มัวเกียจคร้านจนวันตาย จะประสพวิมุตติธรรมไม่ได้เลย ด้วยประการฉะนี้.



เรื่องวาสนา
กุศลวาสนา อกุศลวาสนา อัพยากตวาสนา

อัธยาศัยของสัตว์ เป็นมาแล้วต่าง ๆ คือ ดี เลว และกลาง ๆ วาสนาก็เป็นไปตามอัธยาศัย คือวาสนาที่ยิ่งกว่าตัว วาสนาเสมอตัว วาสนาที่เลวทราม บางคนเป็นผู้มีวาสนายิ่งในทางดีมาแล้ว แต่คบกับพาล วาสนาก็อาจเป็นเหมือนคนพาลได้ บางคนวาสนายังอ่อน แต่คบกับบัณฑิต วาสนาก็เลื่อนขึ้นไปเป็นบัณฑิต บางคนคบมิตรเป็นกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ร้าย ไม่หายนะ ไม่เสื่อมทราม วาสนาก็พอประมาณสถานกลาง ฉะนั้น บุคคลพึงพยายามคบบัณฑิต เพื่อเลื่อนภูมิวาสนาของตนให้สูงขึ้นไปโดยลำดับ

สนทนาธรรมตามกาลเป็นมงคลอุดม
กาเลน ธมฺมสากจฺฉา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ.

การปฤกษาไต่ถาม หรือการสดับธรรมตามกาลตามสมัย พระบรมศาสดาตรัสว่าเป็นมงคล ความเจริญอันอุดมเลิศ

หมู่เราต่างคนก็มุ่งหน้าเพื่อศึกษามาเองทั้งนั้น ไม่ได้ไปเชื้อเชิญนิมนต์มา ครั้นมาศึกษามาปฏิบัติก็ต้องทำจริงปฏิบัติจริง ตามเยี่ยงอย่างพระบรมศาสดาจารย์เจ้า และสาวกขีณาสวะเจ้าผู้ปฏิบัติมาก่อน

เบื้องต้นพึงพิจารณาสัจธรรมคือของจริงทั้ง ๔ ได้แก่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย อันท่านผู้เป็นอริยบุคคลได้ปฏิบัติกำหนดพิจารณามาแล้ว เกิดเราก็เกิดมาแล้ว คือร่างกายอันเป็นอยู่นี้มิใช่ก้อนเกิดหรือ? แก่ เจ็บ ตาย ก็ก้อนอันนี้แล เมื่อเราพิจารณาอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ เดินจงกรมบ้าง ยืนกำหนดพิจารณาบ้าง นอนกำหนดพิจารณาบ้าง จิตจะรวมเป็นสมาธิ รวมน้อยก็เป็นขณิกสมาธิ คือจิตรวมลงภวังค์หน่อยหนึ่งแล้วก็ถอนออกมา ครั้นพิจารณาอยู่ไม่ถอยจนปรากฏเป็นอุคคหนิมิต จะเป็นนอกก็ตาม ในก็ตาม ให้พิจารณานิมิตนั้นจนจิตวางนิมิต รวมลงสู่ภวังค์ ดำรงอยู่นานพอประมาณแล้วถอยออกมา สมาธิในชั้นนี้เรียกว่า

อุปจารสมาธิ พึงพิจารณานิมิตนั้นเรื่อยไปจนจิตรวมลงสู่ภวังค์ เข้าถึงฐีติจิต เป็นอัปปนาสมาธิปฐมฌาน ถึงซึ่งเอกัคคตาความมีอารมณ์เดียว ครั้นจิตถอยออกมา ก็พึงพิจารณาอีกแล้ว ๆ เล่า ๆ จนขยายส่วนแยกส่วนเป็นปฏิภาคนิมิตได้ต่อไป คือพิจารณาว่าตายแล้วมันจะเป็นอะไรไปอีก มันจะต้องเปื่อยเน่า ผุพัง ยังเหลือแต่ร่างกระดูก กำหนดทั้งภายในคือกายของตน ทั้งภายนอกคือกายของผู้อื่น โดยให้เห็นส่วนต่างๆของร่างกาย ว่าส่วนนี้เป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ เส้นเอ็นน้อยใหญ่มีเท่าไร กระดูกท่อนน้อยท่อนใหญ่มีเท่าไร โดยชัดเจนแจ่มแจ้ง กำหนดให้มันเกิดขึ้นมาอีก แล้วกำหนดให้มัน ยืน เดิน นั่ง นอน แล้วตายสลายไปสู่สภาพเดิมของมัน คือไปเป็นน้ำ ไฟ ลม ถึงฐานะเดิมของมันนั้นแล

เมื่อกำหนดพิจารณาอยู่อย่างนี้ ทั้งภายนอก ทั้งภายใน ทำให้มากให้หลาย ให้มีทั้งตายเก่าตายใหม่ มีแร้งกาสุนัขยื้อแย่งกัดกินอยู่ ก็จะเกิดปรีชาญาณขึ้นตามแต่วาสนาอุปนิสัยของตน ดังนี้แลฯ



๒

กรรมฐาน ๔๐ วิธี

จะแสดงวิธีเจริญกรรมฐานภาวนา เพื่อโยคาวจรกุลบุตรได้อาศัยศึกษาและปฏิบัติสืบไป โยคาวจรผู้ใดจะเจริญกรรมฐานภาวนา พึงตรวจดูจริตของตนให้รู้ชัดว่าตนเป็นคนมีจริตอย่างใดแน่นอนก่อน แล้วพึงเลือกเจริญกรรมฐานอันเป็นที่สบายแก่จริตนั้น ๆ ดังได้แสดงไว้แล้วนั้นเถิด

อนึ่ง พึงทราบคำกำหนดความดังต่อไปนี้ไว้เบื้องต้นก่อน คือ

บริกรรมนิมิต หมายเอาอารมณ์ของกรรมฐานที่นำมากำหนดพิจารณา

อุคคหนิมิต หมายเอาอารมณ์ของกรรมฐานอันปรากฏขึ้นในมโนทวาร ขณะที่กำลังทำการเจริญภาวนาอยู่อย่างชัดแจ้ง คล้ายเห็นด้วยตาเนื้อ

ปฏิภาคนิมิต หมายเอาอารมณ์ของกรรมฐานอันปรากฏแจ่มแจ้งแก่ใจของผู้เจริญภาวนายิ่งขึ้นกว่าอุคคหนิมิต

และพึงทราบลำดับแห่งภาวนาดังนี้

บริกรรมภาวนา หมายการเจริญกรรมฐานในระยะแรกเริ่ม ใช้สติประคองใจกำหนดพิจารณาในอารมณ์กรรมฐานอันใดอันหนึ่ง

อุปจารภาวนา หมายการเจริญกรรมฐานในขณะเมื่ออุคคหนิมิตเกิดปรากฏในมโนทวาร

อัปปนาภาวนา หมายการเจริญภาวนาในขณะเมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏ จิตเป็นสมาธิแนบเนียน มีองค์ฌานปรากฏขึ้นครบบริบูรณ์

บริกรรมภาวนา ได้ทั่วไปในกรรมฐานทั้งปวง

อุปจารภาวนา ได้ในกรรมฐาน ๑๐ ประการ คือ อนุสสติ ๘ ตั้งแต่พุทธานุสสติ ถึงมรณัสสติ กับอาหาเร-



ปฏิกูลสัญญาและจตุธาตุววัฏฐาน เพราะเป็นกรรมฐานสุขุมละเอียดยิ่งนัก

อัปปนาภาวนา ได้ในกรรมฐาน ๓๐ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานสติ ๑ กายคตาสติ ๑ พรหมวิหาร ๔ และอรูปกรรมฐาน ๔

กรรมฐาน ๑๑ คือ อสุภะ ๑๐ กับกายคตาสติ ๑ ให้สำเร็จแต่เพียงรูปาวจร ปฐมฌาน

พรหมวิหาร ๓ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา ให้สำเร็จรูปาวจรฌานทั้ง ๔ ประการ

อุเบกขาพรหมวิหาร ให้สำเร็จแต่ปัญจมรูปาวจรฌานอย่างเดียว

อรูปกรรมฐาน ๔ ให้สำเร็จแต่อรูปาวจรฌานอย่างเดียวฯ

(๑) วิธีเจริญปฐวีกสิณ

กุลบุตรผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญกรรมฐานภาวนาอันชื่อว่าปฐวีกสิณ พึงตัดปลิโพธกังวลห่วงใยน้อยใหญ่เสียให้สิ้น แล้วไปยังที่เงียบสงัด เพ่งพิจารณาดินที่ตนตกแต่งเป็นดวงกสิณเป็นอารมณ์ หรือจะเพ่งพิจารณาดินที่แผ่นดินหรือที่ลานข้าวเป็นต้นเป็นอารมณ์ก็ได้ เมื่อจะพิจารณาดินที่มิได้ตกแต่งไว้เป็นดวงกสิณนั้น พึงกำหนดให้มีที่สุดโดยกลมเท่าตะแกรง กว้างคืบ ๔ นิ้วเป็นอย่างใหญ่ เท่าขอบปากขันเป็นอย่างเล็ก อย่ากำหนดให้ใหญ่หรือเล็กกว่ากำหนดนี้

แล้วพึงบริกรรมภาวนาปฐวีๆ ดินๆ ดังนี้ร่ำไป ถ้ามีวาสนาบารมีเคยได้สั่งสมอบรมมาแต่ชาติก่อน ๆ แล้วก็อาจได้สำเร็จฌาน ถ้าหากวาสนาบารมีมิได้ ก็ยากที่จะสำเร็จฌานด้วยการเพ่งแผ่นดินอย่างว่านี้ จำจะต้องทำเป็นดวงกสิณ เมื่อจะทำ พึงหาดินสีแดงดังแสงพระอาทิตย์แรกอุทัยมาทำ อย่าทำในที่คนสัญจรไปมาพลุกพล่าน พึงทำในที่สงัดเป็นที่ลับที่กำบัง ดวงกสิณนั้นจะทำตั้งไว้กะที่ทีเดียวหรือจะทำชนิดยกไปได้ก็ตาม



ดินที่จะทำดวงกสิณนั้น พึงชำระให้หมดจด ทำเป็นวงกลม กว้างคืบ ๔ นิ้ว ขัดให้ราบเสมอดังหน้ากลอง พึงปัดกวาดที่นั้นให้เตียนสะอาด ปราศจากหยากเยื่อเฟื้อฝอย แล้วพึงชำระกายให้หมดเหงื่อไคล เมื่อจะนั่งภาวนา พึงนั่งบนตั่งที่มีเท้าสูงคืบ ๔ นิ้ว นั่งห่างดวงกสิณออกไปประมาณ ๒ ศอกคืบ พึงนั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ผินหน้าไปทางดวงกสิณ

แล้วพึงพิจารณาโทษกามคุณต่าง ๆ และตั้งจิตไว้ให้ดีในฌานธรรม อันเป็นอุบายที่จะยกตนออกจากกามคุณและจะล่วงพ้นกองทุกข์ทั้งปวง แล้วพึงระลึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ยังปรีดาปราโมทย์ให้เกิดขึ้น แล้วพึงทำจิตให้เคารพรักใคร่ในพิธีทางปฏิบัติ ให้มั่นใจว่าปฏิบัติดังนี้ ได้ชื่อว่าเนกขัมมปฏิบัติ พระอริยเจ้าทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น จะละเว้นหามิได้ ล้วนแต่ปฏิบัติดังนี้ทุก ๆ พระองค์

ครั้นแล้วพึงตั้งจิตว่า เราจะได้เสวยสุขอันเกิดแต่วิเวกด้วยปฏิบัติอันนี้โดยแท้ ยังความอุตสาหะให้เกิดขึ้นแล้ว จึงลืมจักษุขึ้นดูดวงกสิณ เมื่อลืมจักษุขึ้นนั้น อย่าลืมขึ้นให้กว้างนัก จะลำบากจักษุ อนึ่ง มณฑลกสิณจะปรากฏแจ้งเกินไป

ครั้นลืมจักษุขึ้นน้อยนัก มณฑลกสิณก็จะไม่ปรากฏแจ้ง จิตที่จะถือเอากสิณนิมิตเป็นอารมณ์นั้น ก็จะย่อหย่อนท้อถอยเกียจคร้านไป เหตุฉะนี้พึงลืมจักษุขนาดส่องเงาหน้าในกระจก อนึ่งเมื่อแลดูดวงกสิณนั้นอย่าพิจารณาสี พึงกำหนดว่าสิ่งนี้เป็นดินเท่านั้น แต่สีดินนั้นจะละเสียก็มิได้ เพราะว่าสีกับดวงกสิณเนื่องกันอยู่ ดูดวงกสิณก็เป็นอันดูสีอยู่ด้วยกัน

เหตุฉะนี้ พึงรวมดวงกสิณกับสีเข้าด้วย และดูดวงกสิณกับสีนั้นให้พร้อมกัน กำหนดว่า สีนี้เป็นดิน แล้วจึงบริกรรมภาวนาว่า ปฐวีๆ ดินๆ ดังนี้ร่ำไป ร้อยครั้งพันครั้ง เมื่อกระทำบริกรรมภาวนาว่าปฐวีๆอยู่นั้น อย่าลืมจักษุเป็นนิตย์ พึงลืมจักษุดูอยู่หน่อยหนึ่งแล้วหลับลงเสีย หลับลงสักหน่อยแล้วพึงลืมขึ้นดูอีก พึงปฏิบัติโดยทำนองนี้จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต ก็กสิณนิมิตอันเป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งจิต ในขณะเมื่อทำบริกรรมภาวนา ชื่อว่าบริกรรมนิมิต กิริยาที่ทำการบริกรรมว่าปฐวีนั้น ชื่อว่าบริกรรมภาวนา

เมื่อตั้งจิตในกสิณนิมิต กระทำบริกรรมว่าปฐวีๆนั้น ถ้ากสิณนิมิตมาปรากฏในมโนทวาร หลับจักษุลง กสิณนิมิตก็ปรากฏอยู่ในมโนทวารดังลืมจักษุแล้วกาลใด ชื่อว่าได้อุคคหนิมิต ณ กาลนั้น

เมื่อได้อุคคหนิมิตแล้วพึงตั้งจิตไว้ในอุคคหนิมิตนั้น กำหนดให้ยิ่งวิเศษขึ้นไป เมื่อปฏิบัติอยู่ดังนี้ ก็จะข่มนิวรณ์-ธรรมโดยลำดับ ๆ กิเลสก็จะสงบระงับจากสันดาน สมาธิก็จะแก่กล้าเป็นอุปจารสมาธิ ปฏิภาคนิมิตก็จะปรากฏขึ้น

อุคคหนิมิตกับปฏิภาคนิมิต มีลักษณะต่างกัน คือ อุคคหนิมิตยังประกอบด้วยกสิณโทษ คือยังปรากฏเป็นสีดินอยู่อย่างนั้น ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏบริสุทธิ์งดงามดังแว่นกระจก ที่บุคคลถอดออกจากฝักจากถุง ฉะนั้น จำเดิมแต่ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นแล้ว นิวรณ์ทั้งสิ้นก็ระงับไป จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ สำเร็จเป็นกามาวจรสมาธิภาวนา

เมื่อได้อุปจารสมาธิแล้ว ถ้าพากเพียรพยายามต่อขึ้นไปไม่หยุดหย่อน ก็จะได้สำเร็จอัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นรูปาวจรฌาน และเมื่อกระทำเพียรจนบรรลุถึงอัปปนาฌานเกิดขึ้นในสันดานแล้ว ก็พึงกำหนดไว้ว่าเราประพฤติอิริยาบถอย่างนี้ๆ อยู่ในเสนาสนะอย่างนี้ๆ โภชนาหารอันเป็นที่สบายอย่างนี้ๆ จึงได้สำเร็จฌาน การที่ให้กำหนดไว้นี้ เผื่อว่าฌานเสื่อมไปก็จะได้เจริญสืบต่อไปใหม่โดยวิธีเก่า ฌานที่เสื่อมไปนั้น ก็จะเกิดขึ้นได้โดยง่ายในสันดานอีก

ครั้นเมื่อได้สำเร็จปฐมฌานแล้วพึงปฏิบัติในปฐมฌานนั้นให้ชำนาญคล่องแคล่วด้วยดีก่อนแล้ว จึงเจริญทุติยฌานสืบต่อขึ้นไป ก็ปฐมฌานที่จะชำนาญคล่องแคล่วด้วยดี ต้องประกอบด้วยวสีทั้ง ๕ คือ

(๑) *อาวัชชนวสี* ชำนาญคล่องแคล่วในการนึก ถ้าปรารถนาจะนึกถึงองค์ฌานที่ตนได้ ก็นึกได้เร็วพลัน มิได้เนิ่นช้า มิต้องนานถึงชวนจิตที่๔-๕ ตกลงยังภวังค์จิต ๒-๓ ขณะ

(๒) *สมาปัชชนวสี* คือชำนาญคล่องแคล่วในการที่จะเข้าฌาน อาจเข้าฌานได้ในลำดับอาวัชชนจิต อันพิจารณาซึ่งอารมณ์คือปฏิภาคนิมิต มิได้เนิ่นช้า

(๓) *อธิษฐานวสี* คือชำนาญในอันดำรงรักษาฌานจิตไว้มิให้ตกภวังค์ ตั้งฌานจิตไว้ได้ตามกำหนด ปรารถนาจะตั้งไว้นานเท่าใดก็ตั้งไว้ได้นานเท่านั้น

(๔) *วุฏฐานวสี* คือชำนาญคล่องแคล่วในการออกจากฌาน กำหนดไว้ว่าเวลานั้น ๆ จะออก ก็ออกได้ตามกำหนด ไม่คลาดเวลาที่กำหนดไว้

(๕) *ปัจจเวกขณวสี* คือชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาองค์ฌานที่ตนได้อย่างรวดเร็ว มิได้เนิ่นช้า



ถ้าไม่ชำนาญในปฐมฌานแล้ว อย่าพึงเจริญทุติยฌานก่อน ต่อเมื่อชำนิชำนาญคล่องแคล่วในปฐมฌานด้วยวสีทั้ง ๕ ดังกล่าวแล้ว จึงควรเจริญทุติยฌานสืบต่อขึ้นไป เมื่อชำนาญในทุติยฌาน จึงเจริญตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจมฌานขึ้นไปตามลำดับ

องค์ของฌาน เป็นดังนี้

ปฐมฌานมีองค์ ๕ คือ*วิตก* ความตรึกคิด มีลักษณะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์เป็นองค์ที่ ๑ *วิจาร* ความพิจารณา มีลักษณะไตร่ตรองอารมณ์เป็นองค์ที่ ๒ *ปีติ* เจตสิกธรรมที่ยังกายและจิตใจให้อิ่มเต็มมีประเภท ๕ คือ

(๑) ขุททกาปีติ กายและจิตอิ่มจนขนพองชูชันทำให้น้ำตาไหล

(๒) ขณิกาปีติ กายและจิตอิ่มมีแสงสว่างดังฟ้าแลบปรากฏในจักษุทวาร

(๓) โอกกนฺติกาปีติ กายและจิตอิ่ม ปรากฏดั่งคลื่นและระลอกทำให้ไหวให้สั่น

(๔) อุพเพงคาปีติ กายและจิตอิ่มและกายเบาเลื่อนลอยไปได้

(๕) ผรณาปีติ กายและจิตอิ่มเย็นสบายซาบซ่านทั่วสรรพางค์กาย

ปีติทั้ง ๕ นี้อันใดอันหนึ่งเป็นองค์ที่ ๓ *สุข* อันเป็นไปในกายและจิตเป็นองค์ที่ ๔ และ*เอกัคคตา* ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านไปมา จัดเป็นองค์ครบ ๕ ฌานที่พร้อมด้วยองค์ ๕ นี้ชื่อว่าปฐมฌานฯ

ทุติยฌานมีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌานมีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌานมีองค์ ๒ คือ เอกัคคตา อุเบกขา

นี้จัดโดยฌานจตุกกนัย

ถ้าจัดโดยฌานปัญจกนัยเป็นดังนี้

ปฐมฌานมีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ทุติยฌานมีองค์ ๔ คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌานมีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌานมีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

ปัญจมฌานมีองค์ ๒ คือ เอกัคคตา อุเบกขา

กุลบุตรผู้เจริญกสิณนี้อาจได้สำเร็จฌานสมาบัติโดยจตุกกนัยหรือปัญจกนัย ดังกล่าวมานี้



(๒) วิธีเจริญอาโปกสิณ

โยคาวจรกุลบุตรผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญอาโปกสิณ ถ้าเป็นผู้มีวาสนาบารมีเคยได้สั่งสมอาโปกสิณมาแต่ชาติก่อน ๆ แล้ว ถึงจะมิได้ตกแต่งกสิณเลย เพียงแต่เพ่งดูน้ำในที่ใดที่หนึ่ง เช่น ในสระ ในบ่อ ก็อาจสำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตโดยง่าย

ถ้ากุลบุตรอันหาวาสนาบารมีในอาโปกสิณมิได้ จะเจริญอาโปกสิณในปัจจุบันชาตินี้ ก็พึงทำอาโปกสิณด้วยน้ำที่ใสบริสุทธิ์ เอาน้ำใส่ภาชนะ เช่น บาตรหรือขันให้เต็มเพียงขอบปาก ยกไปตั้งไว้ในที่กำบัง ตั้งม้าสี่เหลี่ยมสูงคืบ ๔ นิ้ว กระทำพิธีทั้งปวงโดยทำนองที่กล่าวไว้ในวิธีเจริญปฐวีกสิณนั้นเถิด คำบริกรรมภาวนาในอาโปกสิณว่า **อาโปๆ น้ำๆ** พึงบริกรรมดังนี้ร่ำไปร้อยครั้งพันครั้ง จนกว่าจะได้สำเร็จอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิตและอัปปนาฌานโดยลำดับ

ก็อุคคหนิมิตในอาโปกสิณนี้ ปรากฏดุจไหว ๆ กระเพื่อม ๆ อยู่ ถ้าน้ำนั้นประกอบด้วยกสิณโทษ คือเจือปนด้วยเปลือกตมหรือฟอง ก็จะปรากฏในอุคคหนิมิตด้วย ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏปราศจากกสิณโทษ เป็นดุจกาบขั้วตาลแก้วมณีที่จะประดิษฐานในอากาศ มิฉะนั้นดุจมณฑลแว่นแก้วมณี เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดแล้ว โยคาวจรกุลบุตรทำปฏิภาคนิมิตให้เป็นอารมณ์ บริกรรมไปว่าอาโป ๆ น้ำ ๆ ดังนี้ จะได้ถึงจตุตถฌาน หรือปัญจมฌานตามลำดับ

(๓) วิธีเจริญเตโชกสิณ

โยคาวจรกุลบุตรผู้มีวาสนาบารมี เคยเจริญเตโชกสิณมาแล้วในชาติก่อน เพียงแต่เพ่งเปลวไฟในที่ใดที่หนึ่ง บริกรรมภาวนาว่า **เตโช ๆ ไฟ ๆ** ดังนี้ ก็อาจได้สำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตโดยง่าย

ถ้าผู้ไม่เคยบำเพ็ญมาแต่ชาติก่อน ปรารถนาจะเจริญเตโชกสิณ พึงหาไม้แก่นที่สนดีมาตากไว้ให้แห้ง บั่นออกไว้เป็นท่อน ๆ แล้วนำไปใต้ต้นไม้ หรือที่ใดที่หนึ่งซึ่งเป็นที่ที่สมควร แล้วกองฟืนเป็นกอง ๆ ดังจะอบบาตร จุดไฟเข้าให้รุ่งเรือง แล้วเอาเสื่อลำแพน หรือแผ่นหนังหรือแผ่นผ้ามาเจาะเป็นช่องกลมกว้างประมาณคืบ ๔ นิ้ว แล้วเอาขึงไว้ตรงหน้า นั่งตามพิธีที่กล่าวไว้ในปฐวีกสิณ แล้วตั้งจิตกำหนดว่า อันนี้เป็นเตโชธาตุแล้วจึงบริกรรมว่า **เตโช ๆ ไฟ ๆ** ดังนี้ร่ำไปจนกว่าจะได้สำเร็จอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตโดยลำดับไป

อุคคหนิมิตในเตโชกสิณนี้ ปรากฏดุจเปลวเพลิงลุกไหม้ไหว ๆ อยู่เสมอ ถ้ามิได้ทำดวงกสิณ พิจารณาไฟในเตาเป็นต้น เมื่ออุคคหนิมิตเกิดขึ้น กสิณโทษก็จะปรากฏด้วย เช่นท่อนฟืนที่ไฟติดอยู่ หรือกองถ่าน เถ้า ควัน ก็จะ



ปรากฏด้วย ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏมิได้หวั่นไหว จะปรากฏดุจท่อนผ้ากำพลแดงอันประดิษฐานอยู่บนอากาศ หรือเหมือนกาบขั้วตาลทองคำฉะนั้น เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏแล้ว โยคาวจรก็จะได้สำเร็จฌานตามลำดับจนถึงจตุตถฌาน ปัญจมฌาน

(๔) วิธีเจริญวาโยกสิณ

ให้เพ่งลมที่พัดอันปรากฏอยู่ที่ยอดอ้อย ยอดไผ่ ยอดไม้ หรือปลายผมที่ถูกลมพัดไหวอยู่ อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วพึงตั้งสติไว้ว่า ลมพัดต้องในที่นี้ หรือลมพัดเข้ามาในช่องหน้าต่างหรือช่องฝา ถูกต้องกายในที่ใดก็พึงตั้งสติไว้ในที่นั้น แล้วพึงบริกรรมว่า **วาโย ๆ ลม ๆ** ดังนี้ร่ำไป จนกว่าจะสำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตในวาโยกสิณนี้ จะปรากฏไหว ๆ เหมือนไอแห่งข้าวปายาส อันบุคคลปลงลงจากเตาใหม่ๆ ปฏิภาคนิมิตจะปรากฏอยู่เป็นอันดีมิได้หวั่นไหว เมื่ออุคคหนิมิตเกิดแล้ว โยคาวจรกุลบุตรก็จะได้สำเร็จฌานโดยลำดับ



(๕) วิธีเจริญนีลกสิณ

โยคาวจรกุลบุตร ผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญนีลกสิณ พึงพิจารณานิมิตสีเขียวเป็นอารมณ์ ถ้าเป็นผู้มีวาสนาบารมีเคยได้เจริญนีลกสิณมาแต่ชาติก่อน ๆ แล้ว เพียงแต่เพ่งดูดอกไม้สีเขียวหรือผ้าเขียวเป็นต้น ก็อาจได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ส่วนผู้พึงจะเจริญนีลกสิณในชาติปัจจุบันนี้ พึงทำดวงกสิณก่อน พึงเอาดอกไม้อย่างใดอย่างหนึ่งที่มีสีเขียวล้วนอย่างเดียว มาลำดับลงในผอบ หรือฝากล่องให้เสมอขอบปาก อย่าให้เกษรและก้านปรากฏ ให้แลเห็นแต่กลีบสีเขียวอย่างเดียว หรือจะเอาผ้าเขียวขึงลงที่ขอบปากผอบหรือฝากล่องทำให้เสมอดังหน้ากลองก็ได้

หรือจะเอาของที่เขียวเช่นครามเป็นต้น มาทำเป็นดวงกสิณเหมือนอย่างปฐวีกสิณก็ได้ เมื่อทำดวงกสิณเสร็จแล้ว พึงปฏิบัติพิธีโดยทำนองที่กล่าวไว้ในปฐวีกสิณนั้นเถิด พึงบริกรรมภาวนาว่า **นีลํๆ เขียวๆ** ดังนี้ร่ำไป จนกว่าอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตจะเกิดขึ้น อุคคหนิมิตในนีลกสิณนี้มีกสิณโทษอันปรากฏ ถ้ากสิณนั้นกระทำด้วยดอกไม้ ก็เห็นเกษร-ก้าน และหว่างกลีบปรากฏ ส่วนปฏิภาคนิมิตจะปรากฏดุจกาบขั้วตาลแก้วมณีตั้งอยู่ในอากาศ เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดแล้ว อุปจารฌานและอัปปนาฌานก็จะเกิดดังกล่าวแล้วในปฐวีกสิณ

(๖-๗-๘) วิธีเจริญปีตกสิณ-
โลหิตกสิณ-โอทาตกสิณ

วิธีเจริญกสิณ ๓ นี้ เหมือนกันกับนีลกสิณทุกอย่าง

ปีตกสิณ เพ่งสีเหลือง บริกรรมว่า **ปีตกํๆ เหลืองๆ**

โลหิตกสิณ เพ่งสีแดง บริกรรมว่า **โลหิตํๆ แดงๆ**

โอทาตกสิณ เพ่งสีขาว บริกรรมว่า **โอทาตํๆ ขาวๆ**

บริกรรมดังนี้ร่ำไป จนกว่าจะเกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ลักษณะอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตก็เหมือนในนีลกสิณ ต่างกันแต่สีอย่างเดียวเท่านั้น

(๙) วิธีเจริญอาโลกกสิณ

โยคาวจรกุลบุตรผู้จะเจริญอาโลกกสิณนี้ ถ้าเป็นผู้มีวาสนาบารมีเคยได้เจริญมาแต่ชาติก่อน ๆแล้ว เพียงแต่เพ่งดูแสงพระจันทร์หรือแสงพระอาทิตย์ หรือแสงไฟอันส่องเข้ามาตามช่องฝาหรือช่องหน้าต่างเป็นต้น ที่ปรากฏเป็นวงกลมอยู่ที่ฝาหรือที่พื้นนั้น ๆ ก็อาจสำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตโดยง่าย ส่วนโยคาวจรที่พึงจะเจริญอาโลกกสิณในชาติปัจจุบันนี้ เมื่อจะเจริญต้องทำดวงกสิณก่อน พึงหาหม้อมาเจาะให้เป็นช่องกลมประมาณคืบ ๔ นิ้ว เอาประทีปตามไฟไว้ข้างใน ปิดปากหม้อเสียให้ดี ผินช่องหม้อไปทางฝา แสงสว่างที่ออกทางช่องหม้อก็จะปรากฏเป็นวงกลมอยู่ที่ฝา

พึงนั่งพิจารณาตามวิธีที่กล่าวไว้ในปฐวีกสิณ บริกรรมว่า **อาโลโก ๆ แสงสว่าง ๆ** ดังนี้ร่ำไป จนกว่าจะได้สำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตในอาโลกกสิณนี้ปรากฏดุจวงกลมอันปรากฏที่ฝานั้นแล ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏผ่องใสเป็นแท่งทึบ ดังดวงแห่งแสงสว่างฉะนั้น

(๑๐) วิธีเจริญอากาศกสิณ

โยคาวจรกุลบุตรผู้ปรารถนาจะเจริญอากาศกสิณนี้ ถ้าเป็นผู้มีวาสนาบารมีเคยสั่งสมมาแล้วแต่ชาติก่อน เพียงแต่เพ่งดูช่องฝา ช่องดาน หรือช่องหน้าต่าง เป็นต้น ก็อาจสำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตโดยง่าย ถ้าไม่มีวาสนาบารมีในกสิณข้อนี้มาก่อน ต้องทำดวงกสิณก่อน เมื่อจะทำดวงกสิณพึงเจาะฝา เจาะแผ่นหนังหรือเสื่อลำแพนให้เป็นวงกลมกว้างคืบ ๔ นิ้ว ปฏิบัติการทั้งปวง โดยทำนองที่กล่าวไว้ในปฐวีกสิณ บริกรรมว่า **อากาโส ๆ อากาศ ๆ** ดังนี้ร่ำไปจนกว่าจะเกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตนั้นเถิด อุคคหนิมิตในอากาศกสิณนี้ปรากฏรูปวงกลมอากาศ แต่มีที่สุดฝาเป็นต้น เจือปนอยู่บ้าง ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏเป็นวงกลมอากาศเท่ากับดวงกสิณเด่นอยู่และสามารถแผ่ออกให้ใหญ่ได้ตามต้องการ

(๑๑) วิธีเจริญอุทธุมาตกอสุภกรรมฐาน

โยคาวจรกุลบุตร ผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญกรรมฐานนี้ พึงไปสู่ที่พิจารณาอุทธุมาตกะอสุภนิมิต อย่าไปใต้ลม พึงไปเหนือลม ถ้าทางข้างเหนือลมมีรั้วและหนามกั้นอยู่ หรือมีโคลนตมเป็นต้น ก็พึงเอาผ้าหรือมือปิดจมูกไป

เมื่อไปถึงแล้วอย่าเพ่งแลดูอสุภนิมิตก่อน พึงกำหนดทิศก่อน ยืนอยู่ในทิศใดเห็นซากอสุภะไม่ถนัด น้ำจิตไม่ควรแก่ภาวนากรรม พึงเว้นทิศนั้นเสีย อย่ายืนในทิศนั้น พึงไปยืนในทิศที่เห็นซากอสุภะถนัด น้ำจิตก็ควรแก่กรรมฐาน

อนึ่ง อย่ายืนในที่ใต้ลม กลิ่นอสุภะจะเบียดเบียน อย่ายืนข้างเหนือลม หมู่อมนุษย์ที่สิงอยู่ในซากอสุภะจะโกรธเคือง พึงยืนเลี่ยงเสียสักหน่อย

อนึ่ง อย่ายืนใกล้นักไกลนัก ยืนไกลนักซากอสุภะไม่ปรากฏแจ้ง ยืนใกล้นักจะไม่สบาย เพราะกลิ่นอสุภะและปฏิกูลด้วยซากศพ ยืนชิดเท้านักชิดศีรษะนักจะไม่ได้เห็นซากอสุภะหมดทั้งกาย

พึงยืนในที่ท่ามกลางตัวอสุภะในที่ที่สบาย เมื่อยืนอยู่ดังนี้ ถ้าก้อนศิลา จอมปลวก ต้นไม้ หรือกอหญ้าเป็นต้นปรากฏแก่จักษุ จะเล็กใหญ่ ดำขาว ยาวสั้น สูงต่ำอย่างใด ก็พึงกำหนดรู้อย่างนั้น ๆ

แล้วต่อไปพึงกำหนดอุทธุมาตกอสุภะ โดยอาการ ๖ อย่าง คือ สี เภท สัณฐาน ทิศ ที่ตั้ง และปริจเฉทก่อน

กำหนดสี นั้นคือกำหนดว่า ซากอสุภะนี้เป็นร่างกายของคนดำ คนขาวเป็นต้น

กำหนดเภท นั้นคือกำหนดว่า ซากอสุภะนี้เป็นร่างกายของคนที่ตั้งอยู่ในปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย

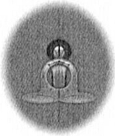
กำหนดสัณฐาน นั้นคือกำหนดว่า นี้เป็นสัณฐานศีรษะ-ท้อง-สะเอว เป็นต้น

กำหนดทิศ นั้นคือกำหนดว่า ในซากอสุภะนี้มีทิศ ๒ คือทิศเบื้องต่ำ-เบื้องบน ท่อนกายตั้งแต่นาภีลงมาเป็นทิศเบื้องต่ำ ตั้งแต่นาภีขึ้นไปเป็นทิศเบื้องบน

กำหนดที่ตั้ง นั้นคือกำหนดว่า มืออยู่ข้างนี้ เท้าอยู่ข้างนี้ ศีรษะอยู่ข้างนี้ ท่ามกลางกายอยู่ที่นี้

กำหนดปริจเฉท นั้นคือกำหนดว่า ซากอสุภะนี้มีกำหนดในเบื้องต่ำด้วยพื้นเท้า มีกำหนดในเบื้องบนคือปลายผม มีกำหนดในเบื้องขวางด้วยหนังเต็มไปด้วยเครื่องเน่า ๓๑ ส่วน

โยคาวจรพึงกำหนดพิจารณาอุทธุมาตกอสุภนิมิตนี้ได้เฉพาะแต่ซากอสุภะ อันเป็นเพศเดียวกับตน คือถ้าเป็นชายก็พึงพิจารณาเฉพาะแต่เพศชายอย่างเดียว



เมื่อพิจารณาอุทธุมาตกอสุภะนั้น จะนั่งหรือยืนก็ได้ แล้วพึงพิจารณาให้เห็นอานิสงส์ในอสุภกรรมฐาน พึงสำคัญประหนึ่งดวงแก้ว ตั้งไว้ซึ่งความเคารพรักใคร่ยิ่งนัก ผูกจิตไว้ในอารมณ์คืออสุภะนั้นไว้ให้มั่น ด้วยคิดว่าอาตมาจะได้พ้นจากชาติ ชรา มรณทุกข์ด้วยวิธีปฏิบัติดังนี้แล้ว พึงลืมจักษุขึ้นแลดูอสุภะ ถือเอาเป็นนิมิต แล้วเจริญบริกรรมภาวนาไปว่า **อุทฺธุ มาตกํ ปฏิกูลํ** ซากศพพองขึ้น เป็นของน่าเกลียด ดังนี้ร่ำไปร้อยครั้งพันครั้ง ลืมจักษุดูแล้วพึงหลับจักษุพิจารณา ทำอยู่ดังนี้เรื่อยไปจนเมื่อหลับจักษุดู ก็เห็นอสุภะเหมือนเมื่อลืมจักษุดูเมื่อใด ชื่อว่าได้อุคคหนิมิตในกาลเมื่อนั้น

ครั้นได้อุคคหนิมิตแล้ว ถ้าไม่ละความเพียรพยายามก็จะได้ปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตปรากฏเห็นเป็นของพึงเกลียดพึงกลัว และแปลกประหลาดยิ่งนัก ปฏิภาคนิมิตปรากฏดุจบุรุษมีกายอันอ้วนพี กินอาหารอิ่มแล้วนอนอยู่ฉะนั้น เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว นิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ มีกามฉันทะเป็นต้น ก็ปราศจากสันดาน สำเร็จอุปจารฌานและอัปปนาฌาน และความชำนาญแคล่วคล่องในฌานโดยลำดับไปฯ

(๑๒) วิธีเจริญวินีลกอสุภกรรมฐาน

วินีลกอสุภนั้นคือซากศพกำลังพองเขียว วิธีปฏิบัติทั้งปวงเหมือนในอุทธุมาตกะ เปลี่ยนแต่คำบริกรรมว่า **วินีลกํ ปฏิกูลํ** อสุภะขึ้นพองเขียวน่าเกลียดดังนี้ อุคคหนิมิตในอสุภะนี้ปรากฏมีสีต่าง ๆ แปลก ๆ กัน ปฏิภาคนิมิตปรากฏเป็นสีแดง ขาว เขียว เจือกัน



(๑๓) วิธีเจริญวิปุพพกอสุภกรรมฐาน

วิปุพพกอสุภนี้ คือซากศพมีน้ำหนองไหล วิธีปฏิบัติเหมือนในอุทธุมาตกอสุภะทุกประการ เปลี่ยนแต่คำบริกรรมว่า **วิปุพฺพกํ ปฏิกูลํ** ซากศพมีน้ำหนองไหลน่าเกลียดดังนี้ร่ำไป อุคคหนิมิตในอสุภะนี้ปรากฏเหมือนมีน้ำหนองน้ำเหลืองไหลอยู่มิขาด ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้นปรากฏเหมือนดั่งร่างอสุภะสงบนิ่งอยู่มิได้หวั่นไหว

(๑๔) วิธีเจริญวิจฉิททกอสุภกรรมฐาน

อสุภะนี้ได้แก่ซากศพที่ถูกตัดออกเป็นท่อน ๆ ทิ้งอยู่ในสนามรบหรือป่าช้าเป็นต้น วิธีปฏิบัติทั้งปวงเหมือนอุทธุมาตกอสุภะ เปลี่ยนแต่คำบริกรรมว่า **วิจฉิทฺทกํ ปฏิกูลํ** ซากศพขาดเป็นท่อน ๆ น่าเกลียดดังนี้ร่ำไป อุคคหนิมิตปรากฏเป็นซากอสุภะขาดเป็นท่อน ๆ ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏเหมือนมีอวัยวะครบบริบูรณ์ มิเป็นช่องขาดเหมือนอย่างอุคคหนิมิต

(๑๕) วิธีเจริญวิกขายิตกอสุภกรรมฐาน

ให้โยคาวจรพิจารณาซากศพอันสัตว์ มีแร้ง กา และสุนัขเป็นต้น กัดกินแล้วอวัยวะขาดไปต่าง ๆ บริกรรมว่า **วิกขายิตกํ ปฏิกูลํ** ซากศพที่สัตว์กัดกินอวัยวะต่าง ๆ เป็นของน่าเกลียดดังนี้ร่ำไป จนกว่าจะได้สำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ก็อุคคหนิมิตในอสุภะนี้ปรากฏเหมือนซากอสุภะอันสัตว์กัดกินกลิ้งอยู่ในที่นั้น ๆ ปฏิภาคนิมิตปรากฏบริบูรณ์สิ้นทั้งกาย จะปรากฏเหมือนที่สัตว์กัดกินนั้นมิได้

(๑๖) วิธีเจริญวิกขิตตกอสุภกรรมฐาน

ให้โยคาวจรพึงนำมาเองหรือให้ผู้อื่นนำมาซึ่งซากอสุภะที่ตกทิ้งเรี่ยรายอยู่ในที่ต่าง ๆ แล้วมากองไว้ในที่เดียวกัน แล้วกำหนดพิจารณาบริกรรมว่า **วิกขิตฺตกํ ปฏิกูลํ** ซากศพอันซัดไปในที่ต่าง ๆ เป็นของน่าเกลียดดังนี้ร่ำไป จนกว่าจะได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตในอสุภะนี้ปรากฏเป็นช่อง ๆ เป็นระยะ ๆ เหมือนร่างอสุภะนั้นเอง ปฏิภาคนิมิตปรากฏเหมือนกายบริบูรณ์จะมีช่องระยะหามิได้



(๑๗) วิธีเจริญหตวิกขิตตกอสุภกรรมฐาน

ให้โยคาวจรพึงนำเอามาหรือให้ผู้อื่นนำเอามาซึ่งซากอสุภะที่คนเป็นข้าศึก สับฟันกันเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ทิ้งไว้ในที่ต่าง ๆ ลำดับเข้าให้ห่างกันประมาณนิ้วมือหนึ่ง แล้วกำหนดพิจารณาบริกรรมว่า **หตวิกขิตฺตกํ ปฏิกูลํ** ซากศพขาดเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่เป็นของน่าเกลียดดังนี้ร่ำไปจนกว่าจะได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตในอสุภะนี้ปรากฏดุจรอยบาดแผลอันบุคคลประหาร ปฏิภาคนิมิตปรากฏดังเต็มบริบูรณ์ทั้งกาย มิได้เป็นช่องเป็นระยะ

(๑๘) วิธีเจริญโลหิตกอสุภกรรมฐาน

ให้โยคาวจรพิจารณาซากศพที่คนประหารสับฟันในอวัยวะ มีมือและเท้าเป็นต้น มีโลหิตไหลออกอยู่และทิ้งไว้ในที่ทั้งหลายมีสนามรบเป็นต้น หรือพิจารณาอสุภะที่มีโลหิตไหลออกจากแผล มีแผลฝีเป็นต้นก็ได้ บริกรรมว่า **โลหิตกํ ปฏิกูลํ** อสุภะนี้โลหิตไหลเปรอะเปื้อนเป็นของน่าเกลียดดังนี้ร่ำไป จนกว่าจะได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตในอสุภะนี้ปรากฏดุจจะผ้าแดงอันต้องลมแล้วและไหว ๆ อยู่ ปฏิภาคนิมิตปรากฏเป็นอันดีจะได้ไหวหามิได้

(๑๙) วิธีเจริญปุฬุวกอสุภกรรมฐาน

ให้โยคาวจรพิจารณาซากศพของมนุษย์หรือสัตว์มีสุนัขเป็นต้น ที่มีหนอนคลานคล่ำอยู่ บริกรรมว่า **ปุฬุวกํ ปฏิกูลํ** อสุภะที่หนอนคลานคล่ำอยู่เป็นของน่าเกลียดดังนี้ร่ำไปจนกว่าจะได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตในอสุภะนี้ปรากฏมีอาการหวั่นไหวดั่งหมู่หนอนอันสัญจรคลานคล่ำอยู่ ปฏิภาคนิมิตปรากฏมีอาการอันสงบเป็นอันดีดุจกองข้าวสารอันขาวฉะนั้น

(๒๐) วิธีเจริญอัฏฐิกอสุภกรรมฐาน

ให้โยคาวจรพิจารณาซึ่งซากศพที่เหลือแต่กระดูกอย่างเดียว จะพิจารณาร่างกระดูกที่ติดกันอยู่ทั้งหมดยังไม่เคลื่อนหลุดไปจากกันเลยก็ได้ จะพิจารณาร่างกระดูกที่เคลื่อนหลุดไปจากกันแล้วโดยมากยังติดกันอยู่บ้างก็ได้ จะพิจารณาท่อนกระดูกอันเดียวก็ได้ ตามแต่จะเลือกพิจารณาแล้วพึงบริกรรมว่า **อฏฺฐิกํ ปฏิกูลํ** กระดูกเป็นของน่าเกลียดดังนี้ร่ำไป จนกว่าจะสำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ถ้าโยคาวจรพิจารณาแต่ท่อนกระดูกอันเดียว อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ปรากฏเป็นอย่างเดียวกัน ถ้าโยคาวจรพิจารณาร่างกระดูกที่ยังติดกันอยู่ทั้งสิ้น อุคคหนิมิตปรากฏเป็นช่อง ๆ เป็นระยะ ๆ ปฏิภาคนิมิตปรากฏเป็นร่างกายอสุภะบริบูรณ์สิ้นทั้งนั้น



(๒๑-๓๐) วิธีเจริญอนุสสติ ๑๐ ประการ

อนุสสติ คือ อารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงเนือง ๆ ได้แก่

(๑) **พุทฺธานุสฺสติ** ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า
(๒) **ธมฺมานุสฺสติ** ระลึกถึงคุณพระธรรม
(๓) **สงฺฆานุสฺสติ** ระลึกถึงคุณพระสงฆ์
(๔) **สีลานุสฺสติ** ระลึกถึงคุณศีล
(๕) **จาคานุสฺสติ** ระลึกถึงคุณทาน
(๖) **เทวตานุสฺสติ** ระลึกถึคุณเทวดา
(๗) **อุปสมานุสฺสติ** ระลึกถึงคุณพระนิพพาน
(๘) **มรณสฺสติ** ระลึกถึงความตาย
(๙) **กายคตาสติ** ระลึกไปในกายของตน
(๑๐) **อานาปานสติ** ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก

ในอนุสสติ ๑๐ ประการนี้ จะอธิบายพิสดารเฉพาะอานาปานสติดังต่อไปนี้

โยคาวจรกุลบุตรผู้จะเจริญอานาปานสติกรรมฐานพึงเข้าไปอาศัยอยู่ในป่า หรือโคนไม้ หรืออยู่ในเรือนโรงศาลากุฎิวิหารอันว่างเปล่า เป็นที่เงียบสงัดแห่งใดแห่งหนึ่งอันสมควรแก่ภาวนานุโยคแล้ว พึงนั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้

ให้มั่น คอยกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก อย่าให้ลืมหลง

เมื่อหายใจเข้าก็พึงกำหนดรู้ว่าหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็พึงกำหนดรู้ว่าหายใจออก เมื่อหายใจเข้าออกยาวหรือสั้น ก็พึงกำหนดรู้ประจักษ์ชัดทุก ๆ ครั้งไป อย่าลืมหลง อนึ่ง ท่านสอนให้กำหนดนับด้วย เมื่อลมหายใจเข้าและออกอันใดปรากฏแจ้ง ก็ให้นึกนับว่าหนึ่ง ๆ เป็นต้นไปจนถึง ๑๐ คือเมื่อลมหายใจเข้าออกรอบที่ ๑ นับว่าหนึ่ง ๆ รอบที่สองนับว่าสอง ๆ ไปจนถึงห้า ๆ เป็นปัญจกะ แล้วตั้งต้นหนึ่ง ๆ ไปใหม่จนถึงหก ๆ เป็นฉักกะ แล้วนับตั้งต้นใหม่ไปจนถึงเจ็ด ๆ เป็นสัตตกะ แล้วนับตั้งต้นใหม่ไปจนถึงแปด ๆ เป็นอัฏฐกะ แล้วนับตั้งแต่ต้นใหม่ไปจนถึงเก้า ๆ เป็นนวกะ แล้วนับตั้งต้นใหม่ไปจนถึงสิบ ๆ เป็นทสกะ แล้วกลับนับตั้งต้นใหม่ ตั้งแต่ปัญจกะหมวด ๕ ไปถึงทสกะหมวด ๑๐ โดยนัยนี้เรื่อยไป

เมื่อกำหนดนับลมที่เดินโดยคลองนาสิกด้วยประการดังนี้ ลมหายใจเข้าออกก็จะปรากฏแก่โยคาวจรกุลบุตรชัดและเร็วเข้าทุกที อย่าพึงเอาสติตามลมเข้าออกนั้นเลย พึงคอยกำหนดนับให้เร็วเข้าตามลมเข้าออกนั้นว่า ๑,๒,๓,๔,๕/ ๑,๒,๓,๔,๕,๖/ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗/ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗,๘/ ๑,๒,



๓,๔,๕,๖,๗,๘,๙/ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗,๘,๙,๑๐ พึงนับตามลมหายใจเข้าออกดังนี้ร่ำไป จิตก็จะเป็นเอกัคคตาถึงซึ่งความเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียวด้วยกำลังอันนับลมนั้นเทียว บางองค์ก็เจริญแต่มนสิการกรรมฐานนี้ ด้วยสามารถอันนับลมนั้น ลมอัสสาสะ-ปัสสาสะก็ดับไปโดยลำดับ ๆ กระวนกระวายก็ระงับลง จิตก็เบาขึ้น แล้วกายก็เบาขึ้นด้วย ดุจถึงซึ่งอาการอันลอยไปในอากาศ

เมื่อลมอัสสาสะ-ปัสสาสะหยาบดับลงแล้ว จิตของโยคาวจรนั้นก็มีแต่นิมิตคือลมอัสสาสะ-ปัสสาสะอันสุขุมละเอียดเป็นอารมณ์ เมื่อพยายามต่อไป ลมสุขุมก็ดับลง เกิดลมสุขุมละเอียดยิ่งขึ้นประหนึ่งหายไปหมดโดยลำดับ ๆ ครั้นปรากฏเป็นเช่นนั้นอย่าพึงตกใจและลุกหนีไป เพราะจะทำให้กรรมฐานนั้นเสื่อมไป พึงทำความเข้าใจไว้ว่า ลมหายใจไม่มีแก่คนตาย คนดำน้ำ คนเข้าฌาน คนอยู่ในครรภ์มารดาดังนี้แล้ว พึงเตือนตนเองว่า

บัดนี้เราก็มิได้ตาย ลมละเอียดเข้าต่างหาก แล้วพึงคอยกำหนดลมในที่ที่มันเคยกระทบเช่นปลายจมูกไว้ ลมก็มาปรากฏดังเดิม เมื่อทำความกำหนดไปโดยนัยนี้ มิช้าอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตก็จะปรากฏโดยลำดับไป อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตในอานาปานสติกรรมฐานนี้

ย่อมปรากฏแก่โยคาวจรต่าง ๆ กัน บางองค์ปรากฏดังปุยนุ่นบ้าง ปุยสำลีบ้าง บางองค์ปรากฏเป็นวงช่องรัศมีบ้าง ดวงแก้วมณีแก้วมุกดาบ้าง บางองค์ปรากฏมีสัมผัสหยาบ คือเป็นดังเมล็ดในฝ้ายบ้าง ดังเสี้ยนสะเก็ดไม้แก่นบ้าง บางองค์ปรากฏดังด้ายสายสังวาลย์บ้าง เปลวควันบ้าง บางองค์ปรากฏดังใยแมงมุมอันขึงอยู่บ้าง แผ่นเมฆและดอกบัวหลวงและจักรรถบ้าง บางทีปรากฏดังดวงพระจันทร์พระอาทิตย์ก็มี การที่ปรากฏนิมิตต่าง ๆ กันนั้นเป็นด้วยปัญญาของโยคาวจรต่างกัน

อนึ่งธรรม ๓ ประการ คือ ลมเข้า ๑ ลมออก ๑ นิมิต ๑ จะได้เป็นอารมณ์ของจิตอันเดียวกันหามิได้ ลมเข้าก็เป็นอารมณ์ของจิตอันหนึ่ง ลมออกก็เป็นอารมณ์ของจิตอันหนึ่ง นิมิตก็เป็นอารมณ์ของจิตอันหนึ่ง เมื่อรู้ธรรม ๓ ประการนี้แจ้งชัดแล้ว จึงจะสำเร็จซึ่งอุปจารฌานและอัปปนาฌาน เมื่อไม่รู้ธรรม ๓ ประการก็ย่อมไม่สำเร็จ อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นไปเพื่อตัดเสียซึ่งวิตกต่าง ๆ เป็นอย่างดีด้วยประการฉะนี้

(๓๑-๔๐) ส่วนกรรมฐานอีก ๑๐ ประการ

คือ **อัปปมัญญาพรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑** รวมเป็น ๖ กรรมฐานจะไม่อธิบาย จะได้อธิบายแต่**อรูปกรรมฐาน ๔** ดังต่อไปนี้

โยคาวจรกุลบุตรผู้จะเจริญอรูปกรรมฐานที่หนึ่งพึงเพ่งกสิณทั้ง ๙ มีปฐวีกสิณเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง เว้นอากาศกสิณเสีย เมื่อสำเร็จรูปาวจรฌานอันเป็นที่สุดแล้ว จะเจริญอรูปาวจรฌานในอรูปกรรมฐานต่อไป พึงเพิกกสิณนั้นเสีย คืออย่ากำหนดนึกหมายเอากสิณนิมิตเป็นอารมณ์ พึงตั้งจิตเพ่งนึกพิจารณาอากาศที่ดวงกสิณเกาะ หรือเพิกแล้วเหลืออยู่แต่อากาศเปล่าเป็นอารมณ์ พิจารณาไป ๆ จนอากาศเปล่าเท่าวงกสิณปรากฏในมโนทวารในกาลใด ในกาลนั้นให้โยคาวจรพิจารณาอากาศนั้นเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า **อนนฺโต อากาโส** อากาศไม่มีที่สิ้นสุดดังนี้ร่ำไป เมื่อบริกรรมนึกอยู่ดังนี้เนือง ๆ จิตก็สงบระงับตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ ไปจนถึงอัปปนาสมาธิโดยลำดับ สำเร็จเป็นอรูปฌานที่ ๑ ชื่อว่า**อากาสานัญจายตนฌาน**

เมื่อจะเจริญอรูปกรรมฐานที่ ๒ ต่อไป พึงละอากาศนิมิตที่เป็นอารมณ์ของอรูปฌานที่แรกนั้นเสีย พึงกำหนด

จิตที่ยึดหน่วงเอาอากาศเป็นอารมณ์นั้นมาเป็นอารมณ์ต่อไป บริกรรมว่า **อนนฺตํ วิญฺญาณํ** วิญญาณไม่มีที่สุดดังนี้ร่ำไป จนกว่าจะได้สำเร็จอรูปฌานที่ ๒ ชื่อว่า**วิญญาณัญ-จายตนฌาน**

เมื่อจะเจริญอรูปฌานที่ ๓ ต่อไป พึงละอรูปวิญญาณทีแรกที่เป็นอารมณ์ของอรูปฌานที่ ๒ นั้นเสีย มายึดหน่วงเอาความที่ไม่มีของอรูปฌานทีแรก คือกำหนดว่าอรูป-วิญญาณทีแรกนี้ไม่มีในที่ใด ดังนี้เป็นอารมณ์แล้วบริกรรมว่า **นตฺถิกิญฺจิ** อรูปวิญญาณทีแรกนี้มิได้มีมิได้เหลือติดอยู่ในอากาศ ดังนี้เนือง ๆ ไปก็จะได้สำเร็จอรูปฌานที่ ๓ ชื่อว่า**อากิญจัญญายตนฌาน**

เมื่อจะเจริญอรูปกรรมฐานที่ ๔ ต่อไป พึงปล่อยวางอารมณ์ของอรูปฌานที่ ๓ คือที่สำคัญมั่นว่าอรูปฌานทีแรกไม่มีดังนี้เสีย พึงกำหนดเอาแต่ความละเอียดประณีตของอรูปฌานที่ ๓ เป็นอารมณ์ ทำบริกรรมว่า **สนฺตเมตํ ปณีตเมตํ** อรูปฌานที่ ๓ นี้ละเอียดนักประณีตนัก จะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ดังนี้เนือง ๆ ไป ก็จะได้สำเร็จอรูปฌานที่ ๔ ชื่อว่า**เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน**

จะอธิบายฌานและสมาบัติต่อไป ฌานนั้นว่าโดยประเภทเป็น ๒ อย่าง คือรูปฌานและอรูปฌาน อย่างละ ๔ ฌาน เป็นฌาน ๘ ประการ ฌานทั้ง ๘ นี้เป็นเหตุให้เกิดสมาบัติ ๘ ประการ บางแห่งท่านก็กล่าวว่า*ผลสมาบัติ* ต่อเมื่อฌานมีวสีชำนาญดีแล้ว จึงทำให้สมาบัติบริบูรณ์ขึ้นด้วยดีได้ เพราะเหตุนี้สมาบัติจึงเป็นผลของฌาน ก็สมาบัติ ๘ ประการนี้ ในภายนอกพระพุทธศาสนาก็มี แต่ไม่เป็นไปเพื่อดับกิเลส ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ได้แต่เป็นไปเพื่อทิฏฐธรรมสุขวิหาร และเป็นไปเพื่อเกิดในพรหมโลกเท่านั้น เหมือนสมาบัติของอาฬารดาบสและอุทกดาบสฉะนั้น ส่วนสมาบัติในพระพุทธศาสนานี้ ย่อมเป็นไปเพื่อระงับดับกิเลส ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานได้ ว่าโดยประเภทเป็น ๒ อย่าง คือ *ผลสมาบัติ* และ *นิโรธสมาบัติ* ผลสมาบัตินั้นย่อมสาธารณะทั่วไปแก่พระอริยเจ้าที่ได้สมาบัติทั้งสิ้น ส่วนนิโรธสมาบัตินั้นจำเพาะมีแต่พระอริยเจ้าสองจำพวกคือ พระอนาคามีกับพระอรหันต์ที่ได้สมาบัติ ๘ เท่านั้น

อนึ่ง ฌานและสมาบัตินี้ถ้าว่าโดยอรรถก็เป็นอันเดียวกัน ต่างกันแต่พยัญชนะเท่านั้น เพราะฌานนั้นเป็นที่ถึงด้วยดีของฌานลาภีบุคคล จริงอยู่ในอรรถกถาท่านกล่าวไว้ว่า ฌานลาภีบุคคลถึงด้วยดีซึ่งสมาบัติ คือฌานเป็นที่ถึงด้วยดี

มีปฐมฌานเป็นต้นดังนี้ อนึ่ง ในพระบาลีแสดง**อนุบุพพ-วิหารสมาบัติ ๙** ไว้ คือ ปฐม ทุติย ตติย จตุตถฌาน อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญา-ยตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และสัญญาเวทยิต-นิโรธ เป็นสมาบัติที่อยู่ตามลำดับของฌานลาภีบุคคลดังนี้

อนึ่ง ท่านแสดง**อนุบุพพนิโรธสมาบัติ ๙** ไว้ว่า ฌาน-ลาภีบุคคลเมื่อถึงด้วยดีซึ่งปฐมฌาน กามสัญญาดับไป เมื่อถึงด้วยดีซึ่งทุติยฌาน วิตกวิจารดับไป เมื่อถึงด้วยดีซึ่งตติยฌาน ปีติดับไป เมื่อถึงด้วยดีซึ่งจตุตถฌาน ลมอัสสาสะปัสสาสะดับไป เมื่อถึงด้วยดีซึ่งอากาสานัญจา-ยตนะฌาน รูปสัญญาดับไป เมื่อถึงด้วยดีซึ่งวิญญาณัญ-จายตนฌาน สัญญาในอากาสานัญจายตนฌานดับไป เมื่อถึงด้วยดีซึ่งอากิญจัญญายตนฌาน สัญญาในวิญญานัญจายตนฌานดับไป เมื่อถึงด้วยดีซึ่งเนวสัญญา-นาสัญญายตนฌาน สัญญาในอากิญจัญญายตนฌานดับไป เมื่อถึงด้วยดีซึ่งสัญญาเวทยิตนิโรธ สัญญาและเวทนาดับไป ธรรม ๙ อย่างนี้ชื่ออนุบุพพนิโรธสมาบัติ สมาบัติเป็นที่ดับหมดแห่งธรรมอันเป็นปัจจนึกแก่ตนตามลำดับฉะนี้ คำในอรรถกถาและบาลีทั้ง ๒ นี้ ส่องความให้ชัดว่า ฌานและสมาบัติเป็นอันเดียวกันโดยอรรถ แต่ฌานเป็นเหตุของสมาบัติ สมาบัติเป็นผล วิเศษแปลกกันแต่เท่านี้

บุคคลใดปฏิบัติชอบแล้ว บุคคลนั้นย่อมพิจารณาความเป็นไปแห่งสังขารทั้งหลาย ย่อมเห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ และความตาย ในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมไม่เห็นความสุขความยินดีน้อยหนึ่งในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ไม่เห็นซึ่งอะไร ๆ ในเบื้องต้น ท่ามกลาง หรือที่สุดในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ซึ่งจะเข้าถึงความเป็นของควรถือเอา อุปมาเหมือนบุรุษไม่เห็นซึ่งที่แห่งใดแห่งหนึ่งในเบื้องต้น ท่ามกลาง หรือที่สุดในก้อนเหล็กแดงอันร้อนอยู่ตลอดวัน ที่เข้าถึงความเป็นของควรจับถือสักแห่งเดียวฉันใด บุคคลพิจารณาเห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ และความตายในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมไม่เห็นความสุข ความยินดีในสังขารเหล่านั้น แม้น้อยหนึ่งฉันนั้น

เมื่อบุคคลพิจารณาเห็นว่าเป็นของร้อนพร้อมร้อนมาแต่ต้นตลอดโดยรวม มีทุกข์มากมีความคับแค้นมาก ถ้าใครมาเห็นได้ซึ่งความไม่เป็นไปแห่งสังขารทั้งหลายไซร้ ธรรมชาตินี้คือธรรมชาติอันเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง ธรรมชาติเป็นที่สลัดคืนแห่งอุปธิทั้งปวง ธรรมชาติเป็นที่สิ้นแห่งตัณหา ธรรมชาติเป็นที่ปราศจากเครื่องย้อม ธรรมชาติเป็นที่ระงับความกระหาย ธรรมชาติเป็นที่ดับ

ทุกข์ ธรรมชาตินั้นเป็นที่สงบ เป็นของประณีตดังนี้ ฐานที่ตั้งแห่งธรรมอันอุดมนี้ คือศีล บุคคลตั้งมั่นในศีลแล้ว เมื่อกระทำในใจโดยชอบแล้ว จะอยู่ในที่ใด ๆ ก็ตาม ปฏิบัติชอบแล้ว ย่อมทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ด้วยประการฉะนี้

เมื่อโยคาวจรตั้งธรรม ๖ กอง มีขันธ์ ๕ เป็นต้น มีปฏิจจสมุปบาทเป็นที่สุดได้เป็นพื้น คือพิจารณาให้รู้จักลักษณะแห่งธรรม ๖ กอง ยึดหน่วงเอาธรรม ๖ กองไว้เป็นอารมณ์ได้แล้ว ลำดับนั้นจึงเอาศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิมาเป็นรากฐาน ศีลวิสุทธินั้นได้แก่ปาฏิโมกขสังวรศีล จิตตวิสุทธินั้นได้แก่อัฏฐสมาบัติ ๘ ประการ เมื่อตั้งศีล-วิสุทธิและจิตตวิสุทธิเป็นรากฐานแล้ว ลำดับนั้นโยคาวจรพึงเจริญวิสุทธิทั้ง ๕ สืบต่อขึ้นไปโดยลำดับ ๆ เอาทิฏฐิวิสุทธิและกังขาวิตรณวิสุทธิเป็นเท้าซ้ายเท้าขวา เอามัคคามัคค-ญาณทัสสนวิสุทธิและปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิเป็นมือซ้ายมือขวา เอาญาณทัสสนวิสุทธิเป็นศีรษะเถิด จึงจะอาจสามารถยกตนออกจากวัฏฏสงสารได้

ทิฏฐิวิสุทธินั้น คือปัญญาอันพิจารณาซึ่งนามและรูปโดยสามัญลักษณะ มีสภาวะเป็นปริณามธรรม มิได้เที่ยงแท้มีปกติแปรผันเป็นต้น เป็นปัญญาเครื่องชำระตนให้บริสุทธิ์

จากความเห็นผิดต่าง ๆ โยคาวจรเจ้าผู้ปรารถนายังทิฏฐิวิสุทธิให้บริบูรณ์ พึงเข้าสู่ฌานสมาบัติตามจิตประสงค์ ยกเสียแต่เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ เพราะลึกละเอียดเกินไป ปัญญาของโยคาวจรจะพิจารณาได้โดยยาก พึงเข้าแต่เพียงรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๓ ประการนั้นเถิด

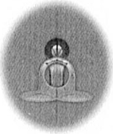
เมื่อออกจากฌานสมาบัติอันใดอันหนึ่งแล้ว พึงพิจารณาองค์ฌานมีวิตกวิจารเป็นต้น และเจตสิกธรรมอันสัมปยุตต์ด้วยองค์ฌานนั้นให้แจ้งชัดโดยลักษณะกิจปัจจุปัฏฐาน และอาสันนการณ์ แล้วพึงกำหนดกฎหมายว่าองค์ฌานและธรรมอันสัมปยุตต์ด้วยองค์ฌานนี้ ล้วนแต่เป็นนามธรรม เพราะเป็นสิ่งที่น้อมไปสู่อารมณ์ด้วยกันทั้งสิ้น แล้วพึงกำหนดพิจารณาที่อยู่ของนามธรรมจนเห็นแจ้งว่าหทัยวัตถุเป็นที่อยู่แห่งนามธรรม อุปมาเหมือนบุรุษเห็นอสรพิษภายในเรือน เมื่อติดตามสะกดดูก็รู้ว่าอสรพิษอยู่ที่นี้ๆ ฉันใด โยคาวจรผู้แสวงหาที่อยู่แห่งนามธรรม ก็เห็นแจ้งว่าหทัยวัตถุเป็นที่อยู่แห่งนามธรรมฉันนั้น

ครั้นแล้วพึงพิจารณารูปธรรมสืบต่อไปจนเห็นแจ้งว่าหทัยวัตถุนั้นอาศัยซึ่งภูตรูปทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม แม้อุปาทานรูปอื่น ๆ ก็อาศัยภูตรูปสิ้นด้วยกัน รูปธรรมนี้ย่อมเป็นสิ่งฉิบหายด้วยอันตรายต่าง ๆ มีหนาวร้อนเป็นต้น

เมื่อโยคาวจรมาพิจารณารู้แจ้งซึ่งนามและรูปฉะนี้แล้ว พึงพิจารณาธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ให้เห็นแจ้งด้วยปัญญา โดยสังเขปหรือพิสดารก็ได้ ตามแต่ปัญญาของโยคาวจรจะพึงหยั่งรู้หยั่งเห็น

ครั้นพิจารณาธาตุแจ่มแจ้งแล้ว พึงพิจารณาอาการ ๓๒ ในร่างกาย มีเกสา โลมาเป็นต้น จนถึงมัตถลุงคังเป็นที่สุด ให้เห็นชัดด้วยปัญญา โดยวณฺโณ สี คนฺโธ กลิ่น รโส รส โอชะ ความซึมซาบ สณฺฐาโน สัณฐาน สั้นยาว ใหญ่น้อย แล้วพึงประมวลรูปธรรมทั้งปวงมาพิจารณาในทีเดียวกันว่า รูปธรรมทั้งปวงล้วนมีลักษณะฉิบหายเหมือนกัน จะมั่น จะคง จะเที่ยง จะแท้ สักสิ่งหนึ่งก็มิได้มี

เมื่อโยคาวจรเจ้าพิจารณาเห็นกองรูปดังนี้แล้ว อรูปธรรมทั้ง ๒ คือ จิต เจตสิก ก็จะปรากฏแจ้งแก่พระโยคาวจรด้วยอำนาจทวาร คือ จักษุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย ใจ เพราะว่าจิตและเจตสิกนี้มีทวารทั้ง ๖ เป็นที่อาศัย เมื่อพิจารณาทวารทั้ง ๖ แจ้งประจักษ์แล้ว ก็รู้จักจิตและเจตสิกอันอาศัยทวารทั้ง ๖ นั้นแน่แท้ จิตที่อาศัยทวารทั้ง ๖ นั้นจะเป็นโลกีย์ ๘๑ คือ ทวิปัญจวิญญาณ ๑๐ มโนธาตุ ๓ มโนวิญญาณธาตุ ๖๘ และเจตสิกที่เกิดพร้อมกับโลกียจิต ๘๑ คือผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิต



อินทรีย์ มนสิการ ทั้ง ๗ นี้เป็นเจตสิกที่สาธารณะทั่วไปในจิตทั้งปวง การกล่าวดังนี้มิได้แปลกกัน เพราะจิตทั้งปวงนั้นถ้ามีเจตสิกอันทั่วไปแก่จิตทั้งปวงเกิดพร้อม ย่อมมีเพียง ๗ ประการเท่านี้

เมื่อโยคาวจรบุคคลมาพิจารณานามและรูปอันกล่าวโดยสรุปคือ ขันธ์ ๕ แจ้งชัดด้วยปัญญาญาณตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมถอนความเห็นผิดและตัดความสงสัยในธรรมเสียได้ ย่อมรู้จักทางผิดหรือถูก ควรดำเนินและไม่ควรดำเนินแจ่มแจ้งแก่ใจ ย่อมสามารถถอนอาลัยในโลกทั้งสามเสียได้ ไม่ไยดีติดอยู่ในโลกไหน ๆ จิตใจของโยคาวจรย่อมหลุดพ้นจากอาสวกิเลส เป็นสมุจเฉทปหานได้โดยแน่นอนด้วยประการฉะนี้แล



๓

อุปสรรคของการทำกรรมฐาน

ตลอดช่วงชีวิตแห่งการเป็นพระอาจารย์กรรมฐาน พระอาจารย์มั่นได้ให้คำแนะนำในการปฏิบัติแก่พระภิกษุเป็นจำนวนมาก เรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งที่ท่านมักต้องนำมาเน้นย้ำอยู่เสมอ คือเรื่องอุปสรรคหรือเครื่องเศร้าหมองของการทำกรรมฐาน โดยท่านได้กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ว่า

ผู้ต้องการพ้นทุกข์จริง ๆ แล้ว ต้องไม่หลงในความเป็นเหล่านั้น ญาณคือความรู้พิเศษที่เกิดขึ้นในระหว่างแห่งความสงบ เป็นต้นว่า ญาณระลึกชาติหนหลังได้ ญาณรู้จักเหตุการณ์ในอดีต ญาณรู้จักเหตุการณ์ในอนาคต

รู้จักวาระจิตความนึกคิดของบุคคลอื่นเป็นต้น เหล่านี้ล้วนแต่เป็นวิชาที่น่าอัศจรรย์มากทีเดียว แต่ถ้าหากว่าหลงและติดอยู่ในญาณนี้แล้ว จะทำให้เกิดความเนิ่นช้าในการปฏิบัติเพื่อเข้าสู่อริยสัจธรรม แต่ญาณเหล่านี้เป็นอุปกรณ์อย่างดีพิเศษ ในอันที่จะดำเนินจิตเข้าสู่อริยสัจจ์หรือการทรมานบุคคลบางคน แต่จะต้องรู้ว่ามันเป็นญาณ อย่ายินดีหรือติดอยู่เพียงเท่านี้ เพราะเท่ากับว่ามันเป็นผลพลอยได้ เกิดจากการบำเพ็ญจิตเข้าสู่อริยสัจจ์นั่นเอง

ถ้าหากว่าเราไปยินดีหรือไปติดอยู่เพียงเท่านี้แล้ว ก็จะก้าวเข้าไปสู่ความพ้นไปจากทุกข์ไม่ได้ แม้แต่พระเทวทัตในสมัยครั้งพุทธกาลก็สำเร็จญาณถึง ๕ ประการ แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้สมกับความประสงค์ แต่หลงอยู่ในความรู้ญาณของตน เกิดทิฏฐิมานะว่าตนเก่งตนดี ถึงกับต้องการจะเป็นพระพุทธเจ้าแทนเอาเลยทีเดียว แต่ที่ไหนได้ ในที่สุดโดยอาศัยญาณกลับต้องเสื่อมหมดทุกอย่าง ไม่พ้นทุกข์ไม่เข้าถึงอริยสัจจ์ แต่กลับตกนรกไปเลย

ญาณเหล่านี้มันน่าติดจริง ๆ เพราะมันวิเศษแท้ ทั้งเยือกเย็นทั้งสว่างผ่องใส ทั้งรู้อะไรที่เป็นอดีต อนาคต ตามความประสงค์ ผู้ที่ไม่เข้าใจความจริง ที่ไปติด ณ ที่นี้ เราจะสังเกตเห็นได้ตรงที่เกิดทิฏฐิขึ้นมาอย่างหนึ่ง คือการ

ถือตัวว่าดีกว่าใคร ๆ ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นครูบาอาจารย์หรือเพื่อนสหธรรมมิกหรือศิษย์ หาว่าศิษย์สู้เราไม่ได้ ใครก็สู้เราไม่ได้ ทิฏฐิชนิดนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วด้วยตัวของตัวเองไม่รู้ตัวเอง

ท่านเปรียบว่ามีจระเข้ตัวหนึ่งใหญ่เหลือเกินอยู่ในท้องทะเล มันไม่รู้ว่าหางของมันอยู่ที่ไหน เมื่อมันไม่รู้มันเห็นหางของมัน มันก็กินหางของมัน กินไป ๆ จนเหลือแต่หัว เลยขม้ำซ้ำหมดเลย และท่านก็อธิบายว่า การหลงตัวด้วยญาณนี้มันละเอียดนัก เราจะสังเกตได้อีกอย่างหนึ่ง คือการขาดจากความรอบคอบบางสิ่งบางประการเพราะเหตุแห่งการถือตัว เช่น การกล่าวคำดูถูกดูหมิ่นต่อเพื่อนสหธรรมิกด้วยกัน หรือต่อครูบาอาจารย์ของตนหรือบุคคลใดบุคคลหนึ่งซึ่งตนไม่เห็นด้วย การดำเนินญาณทุกญาณมันต้องเสื่อม มันจะคงตัวอยู่ตลอดไปหาได้ไม่ แม้จะใช้ความพยายามสักเท่าใดก็ตาม คือว่าครั้งแรก ๆ ก็ดูเหมือนจะเป็นความจริงได้ แต่ต่อไปก็เลือนเข้า ๆ กลับกลายเป็นความนึกคิดโดยอาศัยสัญญาเก่า นี้คือความเสื่อมแห่งญาณ ลูกศิษย์ก็มีหลายองค์ที่ต้องเสื่อมลงจากญาณเหล่านี้อย่างน่าเสียดาย ดังนั้นเพื่อป้องกันความเสื่อม จึงต้องรีบดำเนินจิตเข้าสู่อริยสัจจ์เสียเลย เพราะความที่จิตเข้าสู่อริยสัจจ์ได้แล้ว มันก็ห่างจากความเสื่อมไปทุกที ๆ

ท่านหนูใหญ่ อายุคราวเดียวกับท่านอาจารย์ฝั้น อาจาโร ไม่พยายามดำเนินจิตเข้าสู่อริยสัจจ์ แต่ว่าวิญญาณแหลมคมดี เอาแต่ญาณภายนอกอย่างเดียว จึงเสื่อมไปได้ คือท่านหนูใหญ่นั้นปรากฏว่า เมื่อปฏิบัติไปแล้วเกิดญาณรู้ความจริงบางอย่างได้อย่างคล่องแคล่ว เป็นที่ปรึกษาหารือแก่สหธรรมิกด้วยกันได้เป็นอย่างดี ทั้งมีความรู้พิเศษเป็นที่อัศจรรย์มาก เมื่อหมู่คณะที่อยู่ร่วมสำนักกับท่านประพฤติผิดธรรมวินัยในข้อวัตรปฏิบัติแม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม ท่านสามารถรู้ได้ด้วยญาณของท่าน ทั้ง ๆ ที่ท่านก็ไม่ได้รู้ไม่ได้เห็นแต่ประการใด อาทิเช่น ครั้งหนึ่งเวลาตอนบ่ายสามเณรทั้งหลายได้จัดน้ำปานะ(อัฏฐบาล)ถวายพระ เวลาที่พระทั้งหลายกำลังดื่มอยู่นั้น ขณะนั้นท่านหนูใหญ่กำลังทำสมาธิอยู่ในความสงบ ได้ปรากฏเห็นพระเหล่านั้นในญาณของท่านว่ากำลังฉันอาหารกันอยู่ ท่านจึงไปที่ท่ามกลางหมู่คณะนั้นแล้วกล่าวว่า พวกเรากำลังฉันสิ่งของที่เจือด้วยอนามิสแน่ เพราะมันไม่บริสุทธิ์ ซึ่งพระภิกษุสามเณรทั้งหลายกำลังฉันน้ำปานะกันอยู่พากันสงสัย และสามเณรผู้ทำก็ยืนยันว่าบริสุทธิ์ไม่มีอะไร เพราะทำมากับมือ แต่ท่านหนูใหญ่ก็ยืนยันว่าไม่บริสุทธิ์แน่ จึงได้มีการตรวจค้นกันขึ้น ได้พบเมล็ดข้าวสุกติดอยู่ที่ก้นภาชนะนั้นจริง ๆ เพราะเหตุนั้น



หมู่คณะทั้งหลายจึงเกรงขามท่านมาก เพราะเมื่ออยู่ใกล้ๆ กับท่านแล้วต้องระวัง ระวังความนึกคิด เป็นเหตุให้เกิดสติสัมปชัญญะมากขึ้น

แต่เมื่อท่านหนูใหญ่ไม่ได้หมั่นเพียรบำเพ็ญสมณธรรม ทำตัวอยู่ห่างจากท่านอาจารย์มั่นมากขึ้นเป็นสำคัญ ในที่สุดก็เสื่อมจากคุณอันนั้น จนสึกออกไปเป็นฆราวาส อยู่ใต้อำนาจของกิเลสต่อไป

ท่านอาจารย์มั่นบอกว่า "ผู้ที่ได้ญาณนี้แล้ว ถ้าเป็นเช่นนี้ย่อมเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งทีเดียว เพราะเท่ากับคนได้สมบัติมหาศาลแล้วรักษาสมบัติไม่ได้หรือใช้สมบัติไม่เป็น ไม่ได้ประโยชน์จากสมบัตินั้น ผู้ที่ได้ญาณก็เหมือนกัน กว่าจะทำมันขึ้นมาได้แสนยากลำบากนัก แต่เมื่อได้มาแล้วกลับไม่รู้จักรักษาและไม่รู้จักทำให้มันเป็นประโยชน์ จึงเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติทั้งหลายควรสังวรณ์เป็นอย่างยิ่ง

สำหรับเรื่องญาณหรือความสงบ ถ้าหากไปหลงมัน ปล่อยให้มันเกิดแต่ความสงบอย่างเดียว ย่อมไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควรจะได้ เพราะสถานที่นั้นเป็นที่สบายอย่างยิ่งและน่าอยู่ มันทำให้เกิดความสุขอย่างน่าพิศวง และเป็นสถานที่น่าติดอยู่ของหมู่โยคาวจรทั้งหลายจริง ๆ มิหนำซ้ำ บางทีท่านก็หลงไปถึงกับว่าที่นี่เองเป็นที่หมดไปจากกิเลส

อันที่จริงแล้วที่นี่เองจำเป็นต้องแก้ไขตัวของตัวเองอย่างหนัก เหมือนกันกับคนที่กำลังนั่งนอนสบาย แล้วจะให้ทำงานหนักก็จำเป็นต้องทั้งบังคับทั้งปลอบ ท่านอาจารย์มั่นท่านชี้ตัวอย่างท่านอาจารย์เทสก์ เทสรังสี (พระนิโรธรงสี) ว่า ท่านเทสก์นี้ได้ติดอยู่ในญาณนี้นานยิ่งกว่าใคร ๆ ในระยะที่ท่านเทสก์หลงอยู่ในญาณนั้น เราได้พยายามแก้ไขอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้คลายจากความเป็นเช่นนั้น กว่าจะได้ผลต้องใช้เวลาถึง ๑๒ ปี เพราะท่านอาจารย์เทสก์ได้ติดอยู่ในญาณถึง ๑๒ ปี ครั้นเมื่อท่านอาจารย์เทสก์แก้ไขตัวของท่านได้แล้วถึงกับอุทานว่าเราหลงไปถึง ๑๒ ปี ถ้าไม่ได้ท่านอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิแก้ไขแล้ว เราก็จะต้องติดไปจนตาย

ท่านอาจารย์มั่นได้เน้นหนักว่า การแก้ไขสิ่งของที่ดีที่เกิดขึ้นนี้ลำบากกว่าแก้สิ่งของไม่ดี เพราะความไม่ดีรู้กันในหมู่ผู้หวังดี หาทางแก้ไขได้ง่าย ส่วนความดีที่ต้องติดดีนี่แก้ไขยาก ผู้ติดดีจึงต้องใช้ความพยายามหลายอย่าง เพราะขั้นนี้มันเป็นขั้นปัญญา

เนื่องจากการเกิดขึ้นภายในนั้นมีพร้อมทั้งเหตุและผลจนทำให้เชื่อเอาจนได้ จะไปว่าอะไรกับอย่างอื่นที่ไกลจากอริยสัจธรรม แม้แต่วิปัสสนาซึ่งก็เป็นทางไปสู่อริยสัจจ์อยู่แล้ว แต่ผู้ดำเนินไม่มีความรอบรู้พอ ก็กลับกลายเป็น



วิปัสสนูปกิเลสไปได้ การเป็น**วิปัสสนูปกิเลสนั้นคือ โอภาโส** แสงสว่างไม่มีประมาณ แสงสว่างนี้เกิดจากจิตที่สงบยิ่งจนเกิดแสงสว่างขึ้น เป็นแสงสว่างที่จะหาสิ่งเปรียบเทียบยาก ผู้บำเพ็ญจิตเบื้องต้น พอจิตสงบแล้วเกิดนิมิตเห็นแสงสว่างเท่านี้ไม่จัดเข้าในวิปัสสนู เพราะแสงสว่างที่จัดเข้าในวิปัสสนูนี้ เป็นแสงที่เกิดจากการเห็นของธรรมชาติ แม้การเห็นเป็นธรรมชาติ เป็นของจริงก็ตาม การที่จะถือเอาของจริงแม้นั้นก็ผิด เพราะความจริงที่เห็นนี้สำหรับพิจารณาด้วยญาณต่างหาก ไม่ใช่จะให้ติดข้องพัวพัน ถ้าติดข้องก็เกิดเป็นกิเลส ก็เลยยึดเข้าไปหาว่าได้ชั้นนั้นชั้นนี้เลยยิ่งเหลวไปใหญ่ แสงสว่างที่เห็นของจริงนี้ท่านจึงจัดเป็นวิปัสสนู เพราะไปหลงเข้าแล้วหาว่าดีแม้เพียงเท่านี้ ความจริงมันเป็นเพียงเครื่องมือพิจารณาต่อไป ท่านจึงห้ามติด

ญาณะ ความรู้ไม่มีประมาณ ความรู้ที่เกิดในขั้นต้นเป็นต้นว่ารู้ว่าจิตสงบหรือรู้อยู่เฉพาะหน้าบ้าง อย่างนี้ไม่จัดเข้าในขั้นนี้ ความรู้ที่จัดเป็นวิปัสสนูนั้น คือความรู้ที่หยั่งรู้จิตเรานี้ว่ามีความสว่างจริง เช่นเห็นธาตุว่าเป็นธาตุจริงชนิดที่เราไม่เคยเห็นไม่เคยรู้มาก่อน แน่ล่ะถ้าจะเป็นของจริง เลยเข้าใจว่ารู้นี้เป็นธรรมแท้ จึงเป็นกิเลส เป็นเหตุให้ถือตัว แต่ความจริงแล้วท่านให้ใช้ความรู้นี้พิจารณาให้ยิ่ง

เท่านั้น มิใช่ให้ถือเอาความรู้ ก็เท่ากับถือเอาเครื่องมือว่าเป็นของจริง ท่านจึงห้ามติด

ปีติ ความอิ่มใจอันแรงกล้า ความอิ่มใจซาบซ่านในตัวอันเกิดขึ้นแก่ผู้ฝึกสมาธิในขั้นต้น ไม่จัดเข้าในชั้นนี้ ปีติที่จัดเป็นวิปัสสนูปกิเลสนั้น คือความเยือกเย็นอันได้เห็นในสิ่งที่เราไม่เคยเห็น เช่นเห็นว่าธาตุทั้งหลายสักแต่ว่าธาตุเป็นธรรมชาติแห่งสภาพจริง ๆ ความปีติเยือกเย็นที่ไม่เคยพบก็จะได้พบ เมื่อพบเข้าเลยเกิดความอิ่มใจอย่างแรงกล้าเข้าใจว่าเป็นของจริงทำให้ติด เกิดกิเลสเป็นเหตุให้ยึดถือว่าเป็นธรรมพิเศษหรืออมตธรรม ก็เลยจะเป็นทางให้ยึดแล้วก็ทำให้เนิ่นช้า ท่านจึงห้ามติด

ปัสสัทธิ ความสงบยิ่ง การทำจิตสงบชั่วครั้งชั่วคราวของผู้เริ่มความเพียรไม่นับเข้าในชั้นนี้ ปัสสัทธิที่จัดเป็นวิปัสสนูนั้น คือความสงบที่มีกำลังอันอาจจะจำแนกธาตุออกไปได้ว่าธาตุนั้นเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นต้น เพราะสงบจริงจึงจะเห็นธาตุเป็นธาตุจริง ซึ่งสามารถจะให้จิตหลง เพราะความสงบนี้เยือกเย็นมากขึ้นเป็นกำลัง แม้จะทำให้เกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ แต่ถ้าไปติดเพียงเท่านี้แล้วก็เข้าใจว่าเป็นของจริง กลับกลายเป็นกิเลส ท่านจึงห้ามติด



สุขะ ความสุขอันลึกซึ้ง ความสุขเกิดแก่จิตของผู้ฝึกหัดใหม่นั้น แม้ครั้งสองครั้งหรือชั่วคราวไม่จัดเข้าในชั้นนี้ สุขะที่จัดเป็นวิปัสสนูนั้น เป็นผลไปจากการเห็นธาตุทั้งหลายว่าเป็นจริง เกิดความสงบสุขยิ่งขึ้นเป็นลำดับ ความสุขนี้จะมีชั้นสูงขึ้นตามลำดับแห่งการเห็นตามเป็นจริงแห่งธรรมธาตุ ถ้าติดก็เป็นกิเลสเป็นเหตุให้พอใจเพียงแค่นั้น จะไม่ก้าวหน้าต่อไป ท่านจึงห้ามติด

อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อ ของจริงเป็นสิ่งที่มีอยู่เป็นฐิติธรรม อาศัยอวิชชาเป็นเครื่องปิดบัง จึงไม่สามารถจะเข้าถึงได้ แต่เมื่อทำพอแก่ความต้องการแล้วก็เป็นอันว่าถึงได้แน่นอน เมื่อทำไม่พอแก่ความต้องการแล้วก็ถึงไม่ได้ เหมือนกับคนทั้งหลาย จะพากันเดินทางจากต่างจังหวัดเข้าสู่กรุงเทพฯ เช่นเขาทั้งหลายอยู่เชียงใหม่ แต่กรุงเทพฯ นั้นน่ะมีจริง พอเขาเดินมาถึงลำปางเขาก็พากันน้อมใจเชื่อว่าลำปางนี่แหละคือกรุงเทพฯ เขาเหล่านั้นก็ลงรถไฟโดยถือเอาลำปางเป็นกรุงเทพฯ เมื่อน้อมใจเชื่อเช่นนี้เป็นอันถึงกรุงเทพฯ ไม่ได้ กรุงเทพฯ มีจริง แต่ต้องขึ้นรถไฟรถยนต์จากเชียงใหม่ไปให้พอแก่ความต้องการ ก็จะต้องถึงจนได้ อันการบำเพ็ญจิตยิ่งบำเพ็ญยิ่งละเอียดขึ้นเป็นลำดับ น่าทึ่งน่าอัศจรรย์มากมายเหลือจะนับประมาณ มีสิ่งประหลาด

มากมายทีเดียว จึงเป็นสิ่งที่คล้ายกับธรรมชั้นสูง โดยเหมือนกับมีธรรมผุดขึ้นมาบอกว่า ถึงธรรมชั้นนั้นชั้นนี้บ้าง ได้เห็นอริยสัจจ์บ้าง ได้เห็นจะบรรลุบ้าง อะไรมากมายที่จะทำให้เกิดน้อมใจเชื่อขึ้น แล้วมันจะเป็นกิเลสตัวใหญ่กางกั้นความดีที่กำลังจะก้าวหน้าไปอย่างน่าเสียดาย

ปัคคาหะ ความเพียรอาจหาญ การบำเพ็ญจิตจนเกิดความดี ความงาม ความละเอียดอ่อน โดยอาศัยพลังงานแห่งจิต โดยที่ต้องการให้ถึงเร็ว เป็นการเร่งเกินแก่ความพอดี อย่างไม่คำนึงถึงว่าร่างกายมันจะเป็นอย่างไร เอาใจเป็นใหญ่ หักโหมความเพียรอย่างไม่ปรานีปราศรัย นี่ก็เป็นทางเสียหาย เพราะเหตุใดท่านจึงจัดเป็นอุปกิเลสแห่งวิปัสสนาด้วยเล่า ก็เพราะว่าในที่นี้นับว่าเป็นความปรารถนาอย่างรุนแรงของใจจนอาจจะเป็นอันตรายได้ โดยขาดมัตตัญญู ความเป็นผู้รู้จักประมาณไป จึงกลายตัวมาเป็นอุปกิเลส ซึ่งทำให้เกิดความมัวหมองถึงกับกางกั้นความเจริญชั้นสูงต่อไป แต่การจะถือเอาวิปัสสนูข้อนี้มาทำให้เกิดหย่อนความเพียร เรื่องก็ยิ่งเสียหายกันไปใหญ่อีก ในที่นี้ท่านต้องการความพอดี เหมือนกับการรับประทานอาหาร "ความอิ่ม" นี่คือความพอดี ถ้าเรารับประทานอาหารไม่อิ่มแต่เราถือว่า "อิ่ม" นี่คือไม่พอดี ถ้าเรารับประทาน "อิ่ม"



ยิ่งเติมเข้าไปก็เกินความพอดี เราจะต้องทราบความละเอียดที่เกิดผลตามสมควร จึงจะชื่อว่าพอดี ไม่หักโหมเกินไปจนเป็นเหตุให้ถือเอาความเพียรข่มผู้อื่น อันจะกลับกลายเป็นกิเลสไป

อุปฐานะ สติกล้า สตินี้ไม่น่าจะเป็นอุปกิเลส เพราะสตินี้เองสามารถดำเนินจิตให้ตั้งเที่ยงอยู่ได้ แต่ว่าไม่ว่าอะไรทุกสิ่งทุกอย่างจะดีสักเท่าไรก็ตาม ถ้าเกินไปก็ใช้ไม่ได้ แม้สติกำหนดเพ่งกันเกินไป กำหนดอยู่ในกายานุปัสสนา ไม่รู้จักพักผ่อน เกินแก่ความต้องการ ไม่ช้าก็ต้องเลอะเลือน ธรรมดาการใช้สติกำหนดต้องรู้จักพักตามสมควร เพราะถ้าไม่รู้จักพักแล้วเมื่อมันเกิดความเลอะเลือนขึ้น ความสงสัยก็ตามมา ก็จะกลับกลายเป็นอุปกิเลสไป

อุเบกขา ความวางเฉย การจัดอุเบกขาเป็นวิปัสสนูฯ นั่นคือการไปเข้าใจเอาเองว่า นี่เป็นวิมุตติธรรม หรือความละเอียดแห่งจิต เท่านี้ถือว่าเป็นการบรรลุธรรมชั้นสูง เลยวางเฉยถือว่าเป็นสิ่งแน่นอน ยิ่งไม่ถึงอริยสัจจ์เต็มที่มาวางเฉยเสียก่อน เป็นการคำนึงเอง หรือเป็นการ "ชิงสุกก่อนห่าม" ท่านจึงจัดว่าเป็นเครื่องเศร้าหมอง นักปฏิบัติควรระวังเป็นพิเศษในข้อนี้ อย่าไปวางเฉยเอาง่าย ๆ ต้องพิจารณาให้ถ่องแท้เสียก่อน

นิกันติ ความพอใจ ความพอใจแม้จะเป็นธรรมชั้นละเอียดก็ยังใช้ไม่ได้ เพราะจะเป็นการพอใจอยู่เพียงหนทาง ไม่ใช่ว่าพอใจในสถานที่ต้องการ เพราะการถึงสถานที่ที่ต้องการนั้น มิใช่เป็นความพอใจ แต่เป็นความจริง และของจริงนั้นเมื่อเป็นขึ้น ย่อมเป็นสิ่งล่วงพ้นจากความพอใจที่จะพึงกำหนดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ถ้าทำความพอใจในธรรมละเอียดไม่ดี จะกลายเป็นอัตตวาทุปาทานไปเสีย จะเสียงานใหญ่ในการที่จะบำเพ็ญให้ก้าวหน้าต่อไป



๔
บทประพันธ์

นมตฺถุ สุคตสฺส ปญฺจ ธมฺมขนฺธานิ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมซึ่งพระสุคต บรมศาสดาศากยมุนีสัมมาสัมพุทธเจ้า และนวโลกุตตรธรรม ๙ ประการ และพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้านั้น

บัดนี้ ข้าพเจ้าจักกล่าวซึ่งธรรมขันธ์โดยสังเขปตามสติปัญญาฯ

ยังมีท่านคนหนึ่งรักตัวคิดกลัวทุกข์ อยากได้สุขพ้นภัยเที่ยวผายผัน เขาบอกว่าสุขมีที่ไหนก็อยากไป แต่เที่ยว

หมั่นไปมาอยู่ช้านาน นิสัยท่านนั้นรักตัวกลัวตายมาก อยาก
จะพ้นแท้ ๆ เรื่องแก่ตาย วันหนึ่งท่านรู้จริงซึ่งสมุทัยพวก
สังขาร ท่านก็ปะถ้ำสนุกสุขไม่หาย เปรียบเหมือนดังกาย
นี้เอง ชะโงกดูถ้ำสนุกทุกข์คลาย แสนสบายรู้ตัวเรื่องกลัว
นั้นเบา ดำเนินไปเมินมาอยู่เขา จะกลับไปป่าวร้องซึ่งพวก
พ้องเล่า ก็กลัวเขาเหมาว่าเป็นบ้า สู้อยู่ผู้เดียวหาเรื่อง
เครื่องสงบ เป็นอันจบเรื่องคิดไม่ติดต่อ ดีกว่าเที่ยวรุ่มร่าม
ทำสอพลอ เดี๋ยวถูกยอถูกติเป็นเครื่องรำคาญ

ยังมีบุรุษคนหนึ่ง คิดกลัวตายน้ำใจฝ่อ มาหาแล้วพูด
ตรง ๆ น่าสงสาร ถามว่าท่านพากเพียรมาก็ช้านาน เห็น
ธรรมที่จริงแล้วหรือยังที่ใจหวัง เอ๊ะ! ทำไมจึงรู้ใจฉัน บุรุษ
ผู้นั้นก็อยากอยู่อาศัย ท่านว่าดีดี ฉันอนุโมทนา จะพาดู
เขาใหญ่ ถ้ำสนุกทุกข์ไม่มี คือ...กายคติสติภาวนา ชม
เล่นให้เย็นใจหายเดือดร้อน หนทางจรอริยวงศ์ จะไปหรือ
ไม่ไปฉันไม่เกณฑ์ ใช่หลอกเล่นบอกความให้ตามจริง แล้ว
กล่าวปฤษณาท้าให้ตอบ

ปฤษณานั้นว่า ระวิงคืออะไร? ตอบว่าวิ่งเร็วคือวิญญาณ
อาการใจ เดินเป็นแถวตามแนวกัน สัญญาตรงไม่สงสัย ใจ
อยู่ในวิ่งไปมา สัญญาเหนี่ยวภายนอกหลอกลวงจิต ทำให้
จิตวุ่นวายเที่ยวส่ายหา หลอกเป็นธรรมต่าง ๆ อย่างมายา



ถามว่าห้าขันธ์ใครพ้นจนทั้งปวง แก้ว่าใจซิพ้นอยู่เดียว ไม่เกาะเกี่ยวกัดพันติดสิ้นพิศวง หมดที่หลงอยู่เดียวดวง สัญญาหลงไม่ได้หมายหลงตามไป

ถามว่าที่ตายใครเขาตายที่ไหนกัน แก้ว่าสังขารเขาตายทำลายผล ถามว่าสิ่งใดก่อให้ต่อวน แก้ว่ากลสัญญาพาให้เวียน เชื่อสัญญาจึงผิดคิดยินดี ออกจากภพนี้ไปภพนั้นเที่ยวหันเหียน เลยลืมจิตจำปิดสนิทเนียน ถึงจะเพียรหาธรรมก็ไม่เห็น

ถามว่าใครกำหนดใครหมายเป็นธรรม แก้ว่าใจกำหนดใจหมาย เรื่องหาเจ้าสัญญานั้นเอง คือว่าดีว่าชั่วผลผลักจิตติดรักชัง ถามว่ากินหนเดียวเที่ยวไม่กิน แก้ว่าสิ้นอยากดูไม่รู้หวัง ในเรื่องต่อไปหายรุงรัง ใจก็นั่งแท่นนิ่งทิ้งอาลัย ถามว่าสระสี่เหลี่ยมเปี่ยมด้วยน้ำ แก้ว่าธรรมสิ้นอยากจากสงสัย ใสสะอาดหมดราคีไม่มีภัย สัญญาในนั้นพรากสังขารขันธ์นั้นไม่ถอน ใจจึงเปี่ยมเต็มที่ไม่มีพร่อง เงียบสงัดดวงจิตไม่คิดตรอง เป็นของควรชมชื่นทุกคืนวัน

แม้ได้สมบัติทิพย์สักสิบแสน หาแม้นเหมือนรู้จริงทิ้งสังขาร หมดความอยากเป็นยิ่งสำคัญจำส่วนจำกั้นอยู่ก้ำเกิน ใจไม่เพลินทั้งสิ้นหายดิ้นรน เหมือนอย่างว่ากระจกส่องหน้า ส่องแล้วอย่าคิดติดสัญญา เพราะว่าสัญญานั้น

ดังเงา อย่าได้เมาไปตามเรื่องเครื่องสังขาร (ใจขยันจับใจไม่ปน) ไหวส่วนตนรู้แน่เพราะแปรไป ใจไม่เที่ยวของใจใช่ต้องว่า รู้ขันธ์ห้าต่างชนิดเมื่อจิตไหว แต่ก่อนนั้นหลงสัญญาว่าเป็นใจ สำคัญว่าในว่านอกจึงหลอกลวง

คราวนี้ใจเป็นใหญ่ ไม่หมายพึ่งสัญญาหนึ่งสัญญาใดมิได้ห่วง เกิดก็ตามดับก็ตามสิ่งทั้งปวง ไม่ต้องหวงไม่ต้องกันหมู่สัญญา เหมือนยืนบนยอดเขาสูงแท้แลเห็นดินแลเห็นสิ้นทุกตัวสัตว์ แต่ว่าสูงยิ่งนัก แลเห็นเรื่องของตนแต่ต้นมา เป็นมรรคาทั้งนั้นเช่นบันได

ถามว่าน้ำขึ้นลงตรงสัจจังนั้นหรือ? ตอบว่าสังขารแปรก็ไม่ได้ ธรรมดากรรมแต่งไม่แกล้งใคร ขึ้นผลักไสจับต้องหมองมัว ชั่วในจิต ไม่ต้องคิดผิดธรรมดาสภาพสิ่งเป็นจริงดีชั่วตามแต่เรื่องของเรื่องเปลื้องแต่ตัว ไม่พัวพันสังขารเป็นการเย็น รู้จักจริงต้องทิ้งสังขารเมื่อผันแปรเมื่อแลเห็นเบื่อแล้วปล่อยได้คล่องไม่ต้องเกณฑ์ ธรรมก็ใจเย็นใจระงับเป็นสังขาร รับอาการถามว่าห้าหน้าที่มีครบครัน แก้ว่าขันธ์แบ่งแยกแจกห้าฐาน เรื่องสังขารต่างกองรับหน้าที่มีกิจการ จะรับงานอื่นไม่ได้เต็มในตัว

แม้ลาภยศสรรเสริญเจริญสุข นินทาทุกข์เสื่อมยศหมดลาภทั่ว รวมลงตามสภาพตามเป็นจริง ทั้ง ๘ สิ่งใจไม่หัน

ไปพัวพัน เพราะรูปขันธ์ก็ทำแก่ไข้มิได้ถ้วน นามก็มิได้พัก เหมือนจักรยนต์ เพราะรับผลของกรรมที่ทำมา เรื่องดี ถ้าเพลิดเพลินเจริญใจ เรื่องชั่วขุ่นวุ่นจิตคิดไม่หยุด เหมือน ไฟจุดจิตหมองไม่ผ่องใส นึกขึ้นเองทั้งรักทั้งโกรธไม่โทษ ใคร อยากไม่แก่ไม่ตายได้หรือคน เป็นของพ้นวิสัยจะได้ เชย เช่น ไม่อยากให้จิตเที่ยวคิดรู้ อยากให้อยู่เป็นหนึ่งหวัง พึ่งเฉย จิตเป็นของผันแปรไม่แน่เลย สัญญาเคยอยู่ได้บ้าง เป็นครั้งคราว ถ้ารู้เท่าธรรมดาทั้งห้าขันธ์ ใจนั้นก็ขาว สะอาดหมดมลทินสิ้นเรื่องราว ถ้ารู้ได้อย่างนี้จึงดียิ่ง เพราะ เห็นจริงถอนหลุดสุดวิถี ไม่ฝ่าฝืนธรรมดาตามเป็นจริง จะ จนจะมีตามเรื่องนอกใน ดีหรือชั่วต้องดับเลื่อนลับไป ยึด สิ่งใดไม่ได้ตามใจหมาย ใจไม่เที่ยวของใจไวหวะวับ สังเกต จับรู้ได้สบายยิ่ง เล็กบังใหญ่รู้ไม่ทัน ขันธ์บังธรรมมิดผิดที่นี้ มัวดูธรรมขันธ์ไม่เห็นเป็นธุลีไป ส่วนธรรมมีใหญ่กว่าขันธ์ นั้นไม่แล

ถามว่า-มี-ไม่มี, ไม่มีมีนี้คืออะไร? ที่นี้ติดหมดคิดแก้ ไม่ไหว เชิญชี้ให้ชัดทั้งอรรถแปล โปรดแก้เถิด ที่ว่าเกิดมี ต่าง ๆ ทั้งเหตุผล แล้วดับไม่มีชัดใช่สัตว์คน นี่ข้อต้นมีไม่มี อย่างนี้ตรง ข้อปลายไม่มีมีนี้เป็นธรรมที่ล้ำลึก ใครพบ จบประสงค์ ไม่มีสังขารมีธรรมที่มั่นคง นั่นแลองค์ธรรมเอก

วิเวกจริง ธรรมเป็นหนึ่งไม่แปรผันเลิศพบสงบยิ่ง เป็นอารมณ์ของใจไม่ไหวติง ระงับยิ่งเงียบสงัดชัดกับใจ ใจก็สร่างจากเมาหายเร่าร้อน ความอยากถอนได้หมดปลดสงสัย เรื่องพัวพันขันธ์ห้าชาสิ้นไป เครื่องหมุนในไตรจักรก็หักลง ความอยากใหญ่ยิ่งก็ทิ้งหลุด ความรักหยุดหายสนิทสิ้นพิศวง ร้อนทั้งปวงก็หายหมดดังใจจง

เชิญเถิดชี้อีกสักอย่างหนทางใจ สมุทัยจองจิตที่ปิดธรรม แก้ว่าสมุทัยกว้างใหญ่นัก ย่อลงก็คือความรักบีบใจทำลายขันธ์ ถ้าธรรมมีกับจิตเป็นนิจนิรันดร์ เป็นเลิศกันสมุทัยมิได้มี จงจำไว้อย่างนี้วิถีจิต ไม่ต้องคิดเวียนวนจนป่นปี้ ธรรมไม่มีอยู่เป็นนิจติดยินดี ใจจากที่สมุทัยอาลัยตัว ว่าอย่างย่อทุกข์กับธรรมประจำจิต (จิตคิดรู้เห็นจริงจึงเย็นทั่ว) จะสุขทุกข์เท่าไรมิได้กลัว สร่างจากเครื่องมัวคือสมุทัยไปที่ดี รู้เท่านี้ก็จะคลายหายความร้อน พอพักผ่อนสืบแสวงหาทางดี จิตรู้ธรรม ลืมจิตที่ติดธุลี ใจรู้ธรรมที่เป็นสุขขันธ์ทุกข์ขันธ์แน่ประจำ ธรรมคงเป็นธรรม ขันธ์คงเป็นขันธ์เท่านั้นแล

คำว่า เย็นสบายหายเดือดร้อน หมายจิตถอนจากผิดที่ติดแก้ ส่วนสังขารขันธ์ปราศสุขเป็นทุกข์แท้ เพราะต้องแก่ไข้ตายไม่วายวัน จิตรู้ธรรมที่ล้ำเลิศ จิตก็ถอนจากผิดเครื่องเศร้าหมองของแสลง ผิดเป็นโทษของใจอย่างร้ายแรง

เห็นธรรมแจ้งธรรมผิดหมดพิษใจ จิตเห็นธรรมดีเลิศที่พ้น พบปะธรรมปลดเปลื้องเครื่องกระสันต์ (มีสติอยู่กับตัว บ่พัวพัน) เรื่องรักขันธ์หายสิ้นขาดยินดี สิ้นธุลีทั้งปวงหมด ห่วงใย ถึงจะคิดก็ไม่ห้ามตามนิสสัย เมื่อไม่ห้ามกลับไม่ฟุ้ง ยุ่งไป พึงรู้ได้ว่าบาปมีขึ้นเพราะขืนจริง ตอบว่าบาปเกิดได้ เพราะไม่รู้ ถ้าปิดประตูเขลาได้สบายยิ่ง ชั่วทั้งปวงเงียบหาย ไม่ไหวติง ขันธ์ทุกสิ่งย่อมทุกข์ไม่สุขเลย

แต่ก่อนข้าพเจ้ามืดเขลาเหมือนเข้าถ้ำ อยากเห็นธรรม ยึดจะเข้าเฉย ยึดความจำว่าเป็นใจหมายจนเคย เลยเพลิน เชยชมจำธรรมมานาน ความจำผิดปิดไว้ไม่ให้เห็น จึงหลง เล่นขันธ์ ๕ น่าสงสาร ให้ยกตัวออกตนพ้นประมาณ เที่ยว ระรานติคนอื่นเป็นพื้นไปไม่ได้ผล เที่ยวดูโทษคนอื่นขื่นใจ เหมือนก่อไฟเผาต้องตัวมัวมอม ใครผิดถูกดีชั่วก็ตัวเขา ใจ ของเราเพียรระวังตั้งถนอม อย่าให้อกุศลวนตามตอม ควร ถึงพร้อมบุญกุศลผลสบาย

เห็นคนอื่นเขาชั่วตัวก็ดี เป็นราคียึดขันธ์ที่มั่นหมาย ยึดขันธ์ต้องร้อนแท้เพราะแก่ตาย เลยซ้ำร้ายกิเลสเข้ากลุ้ม รุมกวน เต็มทั้งรักโกรธโทษประจักษ์ ทั้งหลงนักหนักจิตคิด โทษหวล ทั้งอารมณ์กามห้าก็มาชวน ยกกระบวนทุกอย่าง ต่าง ๆ กัน เพราะยึดขันธ์ทั้ง ๕ ว่าของตน จึงไม่พ้นทุกข์ภัย

ไปได้เลย ถ้ารู้โทษของตัวแล้วอย่าช้าเฉย ดูอาการสังขารที่ไม่เที่ยงร่ำไปให้ใจเคย คงได้เชยชมธรรมอันเอกวิเวกจิต ไม่เพียงนั้นหมายใจไหวจากจำ เห็นแล้วขำดูดูอยู่ไม่ไหว อารมณ์นอกดับระงับไปหมดปรากฏธรรม เห็นธรรมแล้วย่อมหายวุ่นวายจิต (จิตนั้นไม่ติดคู่) จริงเท่านี้ หมดประตูรู้ไม่รู้อย่างนี้จิต

รู้เท่าที่ไม่เที่ยงจิตต้นพ้นริเริ่ม คงจิตเดิมอย่างเที่ยงแท้ รู้ต้นจิตพ้นจากผิดทั้งปวงไม่ห่วง ถ้าออกไปปลายจิตผิดทันที คำที่ว่ามืดนั้นเพราะจิตคิดหวงดี จิตหวงนี้ปลายจิตคิดออกไป (จิตต้นที่เมื่อธรรมะปรากฏหมดสงสัย) เห็นธรรมะอันเกิดเลิศโลกา เรื่องจิตค้นวุ่นหามาแต่ก่อน ก็เลิกถอนเปลื้องหมดได้สิ้น ยังมีทุกข์ต้องหลับนอนกับกินไปตามเรื่อง ใจเชื่องชิดต้นจิตคิดใคร่ครวญ ธรรมดาของจิตต้องคิดนึก พอรู้สึกจิตคุ้นพ้นรำคาญ เงียบสงัดจากมารเครื่องรบกวน ธรรมดาสังขารปรากฏหมดด้วยกัน เสื่อมทั้งนั้นคงที่ไม่มีเลย ระวังใดเมื่อจำทำละเอียด มันจะเบียดให้จิตไปติดเฉย ใจไม่เที่ยงของใจซ้ำให้เคย เมื่อถึงเฮยหากรู้เองเพลงของจิต เหมือนดังมายาที่หลอกลวง ท่านว่าวิปัสสนูปกิเลสจำแลงเพศเหมือนดังจริงที่แท้ไม่ใช่จริง รู้ขึ้นเองนามว่าความเป็นไม่ใช่ เช่นฟังเข้าใจชั้นไต่ถาม ทั้ง



ไตร่ตรองแยกแยะรูปและนาม ก็ใช่ความเห็นต้องจงเล็งดู รู้ขึ้นเองใช่เพลงจิตรู้ต้นจิต

จิตตนพ้นรำคาญ ต้นจิตรู้ตัวว่าสังขาร เรื่องแปรปรวนใช่กระบวนไป ดูหรือรู้จริงอะไรรู้อยู่เพราะหมายคู่ก็ไม่ใช่ จิตคงรู้จิตเองเพราะเพลงไหว จิตรู้ไหวไหวก็จิตคิดกันไป แยกไม่ได้ตามจริงสิ่งเดียวกัน จิตเป็นของอาการเรียกว่าสัญญาพาพัวพัน ไม่เที่ยงนั้นก็ตัวเองไปเลงใคร ใจรู้เสื่อมของตัวพ้นมัวมืด ใจก็จืดสิ้นรสหมดสงสัย ขาดต้นคว้าหาเรื่องเครื่องนอกใน ความอาลัยทั้งปวงก็ร่วงโรย

ทั้งโกรธรักเครื่องหนักใจก็ไปจาก เรื่องจิตอยากก็หยุดได้หายหิวโหย พ้นหนักใจทั้งหมายหายอิดโรย เหมือนฝนโปรยใจ ใจก็เย็นด้วยเห็นใจ ใจเย็นเพราะไม่ต้องเที่ยวมองคน รู้จิตต้นปัจจุบันพ้นหวั่นไหว ดีหรือชั่วทั้งปวงไม่ห่วงใย เพราะดับไปทั้งเรื่องเครื่องรุงรัง อยู่เงียบ ๆ ต้นจิตไม่คิดอ่าน ตามแต่การของจิตสิ้นคิดหวัง ไม่ต้องวุ่นต้องวายหายระวัง นอนหรือนั่งนึกพ้นอยู่ต้นจิต ท่านชี้มรรคทั้งหลักแหลม ช่างต่อเติมกว้างขวางสว่างไสว ยังอีกอย่างทางใจไม่หลุดสมุทัย ขอจงโปรดชี้ให้พิสดารเป็นการดี

ตอบว่าสมุทัยคืออาลัยรัก เพลินยิ่งนักทำภพใหม่ไม่หน่ายหนี ว่าอย่างต่ำกามคุณห้าเป็นราคี อย่างสูงชี้สมุทัย

อาลัยฌาน ถ้าจะจับตามวิธีในจิต ก็เรื่องคิดเพลินไปในสังขาร เคยทั้งปวงเพลินมาเสียช้านาน กลับเป็นการดีไปให้เจริญจิต ไปในส่วนที่ผิดก็เลยแตกกิ่งก้านฟุ้งซ่านใหญ่ เที่ยวเพลินไปในผิดไม่คิดเขิน สิ่งใดชอบอารมณ์ก็ชมเพลิน เพลินจนเกินลืมตัวไม่กลัวภัย

เพลินดูโทษคนอื่นตื่นด้วยชั่ว โทษของตัวไม่เห็นเป็นไฉน โทษคนอื่นเขามากสักเท่าไร ไม่ทำให้เราตกนรกเสียเลย โทษของเราเศร้าหมองไม่ต้องมาก ลงวิบากไปตกนรกแสนสาหัส หมั่นดูโทษตนไว้ให้ใจเคย เว้นเสียซึ่งโทษนั้น คงได้เชยชมสุขพ้นทุกข์ภัย เมื่อเห็นโทษตนชัดพึงตัดทิ้ง ทำอ้อยอิ่งคิดมาจากไม่ได้ เรื่องอยากดีไม่หยุดคือตัวสมุทัย เป็นโทษใหญ่กลัวจะไม่ดีนี้ก็แรง

ดีไม่ดีนี้เป็นผิดของจิตนัก เหมือนไข้หนักถูกต้องของแสลง กำเริบโรคด้วยพิษด้วยผิดสำแดง ธรรมไม่แจ้งเพราะอยากดีนี้เป็นเดิม ความอยากดีมีมากมักลากจิต ให้เที่ยวคิดวุ่นไปจนใจเหิม สรรพชั่วมัวหมองก็ต้องเติม ผิดยิ่งเพิ่มจากไปไกลจากธรรม ที่จริงชี้สมุทัยนี่ใจฉันคร้าม ฟังเนื้อความไปข้างฟังนุงนังยุ่งยิ่ง เมื่อชี้มรรคฟังใจไม่ไหวติง ระงับนิ่งใจสงบจบกันที



อันนี้ชื่อว่า ขันธวิมุติสสังคีธรรมประจำอยู่กับที่ ไม่มีอาการไป ไม่มีอาการมา สภาวธรรมที่เป็นจริง สิ่งเดียวเท่านั้นแลไม่มีเรื่องจะแวะเวียน สิ้นเนื้อความเพียรแต่เพียงนี้ ผิดหรือถูกดีจงใช้ปัญญาตรองดูให้รู้เถิด



๕
ธรรมปฏิบัติของ
พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

หมดสงสัยเรื่องอสุภกรรมฐาน

ที่วัดสระปทุมมีอาจารย์สอนกรรมฐานอยู่รูปหนึ่งเป็นผู้มีชื่อเสียงมาก ท่านสอนแบบอานาปานสติ คือให้ตั้งใจอยู่ที่ลม แล้วก็กำหนดตั้งไว้เช่นครั้งแรกให้ตั้งอยู่ที่กระหม่อม เมื่อดีแล้วก็ลดลงมาที่หน้าผาก เมื่อดีแล้วก็ให้ตั้งอยู่ที่ปลายจมูก เมื่อดีแล้วก็ให้ตั้งอยู่ที่หน้าอก เมื่อดีแล้วก็ให้ตั้งอยู่ที่สะดือ กำหนดลมพร้อมกับบริกรรมว่าพุทโธ ๆ ให้นับพุท ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐ ๒๐-๓๐-๔๐-๕๐-๑๐๐ แล้วทวน

กลับ ๑๐๐-๙๙-๙๘-๘๐-๗๐-๖๐-๕๐-๔๐-๑๐-๔-๓-๒-๑ ทวนไปทวนมา พระอาจารย์มั่นท่านได้สังเกตดูก็เห็นบางคนได้รับความเย็นใจมากพอสมควร นับว่าเป็นทางที่ให้เกิดความสงบได้ แต่ท่านเล่าว่า มันเป็นการเกินความจำเป็นที่จะกำหนดเช่นนั้น เพราะเมื่อเรามีความสงบแล้ว ก็ควรปล่อยแล้วรักษาแต่สติให้คงอยู่ ไม่ต้องนับ แต่เมื่อท่านสังเกตดูเหตุการณ์แล้ว ท่านก็ไม่ว่า หรือแสดงความเห็นอะไรในที่นั้น แม้เขาจะทำอยู่เช่นนั้นก็ไม่เห็นบาปกรรมอะไร เป็นกุศลแก่เขาอย่างมากมายอยู่แล้ว เมื่อผู้ใดบำเพ็ญภาวนาก็เป็นเหตุเป็นบ่อเกิดกุศลผลบุญอย่างที่บุคคลจะพึงกระทำได้ยาก การที่ท่านเดินไปวัดบรมนิวาสทุกวันพระนั้น แม้เส้นทางจากวัดสระปทุม (วัดปทุมวนาราม) ดูเหมือนจะไกลมิใช่น้อย แต่กลับเป็นใกล้ เพราะขณะที่เดินไป ท่านเดินภาวนาไปด้วย ในวันหนึ่งขณะที่ท่านกำลังเดินไปนั้นกำหนดจิตสงบลง ปรากฏว่า เหมือนกับแผ่นดินยุบลงไปแลดูไปทุกอย่างไม่มีอะไรที่จะถือได้ว่าเป็นตัวเป็นตน เดินเหมือนกับชั่วอึดใจเดียวก็ถึงวัดบรมนิวาส

ในวันหนึ่งเป็นเวลากลางวัน ขณะที่ท่านเดินออกจากวัดบรมฯ ไปถึงถนนหลวง ขณะที่กำลังเดินทางไปนั้น ท่านเล่าว่า เวลาจิตกำลังดูดดื่มในธรรมปฏิบัติมาก ทั้งเดินไป



ทั้งเจริญอสุภกรรมฐานไปเรื่อย ๆ ขณะนั้นได้มองเห็นผู้หญิงแขกคนหนึ่งกำลังเดินไปอยู่ข้างหน้า เดี๋ยวเดียวผู้หญิงแขกคนนั้น ปรากฏว่าตัวของแกได้อ้วนขึ้นทุกที นึกแปลกว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น แต่ก็ได้มองดูไปเรื่อย ๆ หนักเข้ามันมิใช่อ้วนเสียแล้ว นั่นคือตัวมันกำลังพองเน่าอันจะให้เป็นของน่าเกลียดนั้นเอง พอมันพองขึ้นเต็มที่ของมันแล้วก็เปื่อยเน่า มีน้ำเลือดและน้ำหนองไหลนองไปทั้งตัว แล้วมีชาติหมู่หนอนชอนไชแมลงวันไต่ตอมไปมา น่าเกลียดจริง ๆ ในที่สุดเลือดเนื้อและหนังเอ็นก็ได้เปื่อยเน่าย่อยยับไปหมด เหลือแต่โครงกระดูกติดต่อกันไว้เท่านั้น แล้วก็ได้เห็นโครงกระดูกเดินไป จะปรากฏเป็นชายหรือหญิงก็หามิได้ จึงได้เกิดความอัศจรรย์เป็นอย่างมาก

ทั้งนี้ก็เพราะท่านมิได้ตั้งใจที่จะพิจารณาให้ร่างกายนั้นเป็นอสุภะอะไร ลืมตามองธรรมดา แต่มันสามารถเห็นไปได้ จึงได้นึกถึงประวัติของพระเถระรูปหนึ่งในครั้งพุทธกาล นัยว่าท่านกำหนดเอากายคตาสติเป็นอารมณ์เหมือนกัน วันหนึ่งขณะที่ท่านกำลังเดินอยู่นั้น มีสามีภรรยาคู่หนึ่งเกิดทะเลาะกัน ฝ่ายภรรยาก็หลบหนีสามีไป ได้เดินทางผ่านพบกับพระเถระรูปนั้น เบื้องต้นหญิงคนนั้นก็ได้แสดงอาการยิ้มแย้มไปบ้าง พระเถระนั้นเมื่อมองไปเห็นไรฟันของหญิง

นั้นแล้ว ได้ปรากฏเห็นเป็นร่างกระดูกไปทั้งตัว แล้วก็เห็นเป็นร่างกระดูกเดินไป จึงมิได้รู้จักว่าคน ๆ นั้นเป็นหญิงหรือชาย ครั้นเมื่อสามีเขาตามมาพบพระเถระแล้วถามท่านว่าได้พบผู้หญิงคนหนึ่งเดินผ่านมาทางนี้หรือไม่ ท่านจึงบอกเขาไปว่า ได้เห็นแต่ร่างกระดูกร่างหนึ่งเดินผ่านไป แต่ไม่ทราบว่าเป็นหญิงหรือเป็นชายดังนี้ ตั้งแต่วันนั้นมา ท่านจึงได้รู้เรื่องว่าการเจริญอสุภะ เมื่อเป็นไปแก่กล้าสามารถเห็นเป็นอสุภะไปได้ทั้งนอกและใน จึงได้หมดความสงสัยในเรื่องนี้ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

สนทนาธรรมกับพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล

พระอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์ได้พิจารณาอริยสัจธรรมหรือไม่ครับ

พระอาจารย์เสาร์ เราก็ได้พิจารณาเหมือนกัน

พระอาจารย์มั่น ได้ผลเป็นอย่างไรบ้างครับ

พระอาจารย์เสาร์ ได้ผลบ้างเหมือนกันแต่ไม่ชัดเจน

พระอาจารย์มั่น เพราะเหตุอะไรครับ

พระอาจารย์เสาร์ เราได้พยายามอยู่คือ พยายามพิจารณาถึงความแก่ ความตาย แต่ว่าบางคราวมันก็แจ่มแจ้ง และบางคราวมันก็ไม่แจ่มแจ้ง

พระอาจารย์มั่น ถ้าเช่นนั้นคงมีอะไรเป็นเครื่องห่วงหรือกระมัง

พระอาจารย์เสาร์ เราพยายามพิจารณาเหมือนกัน แต่ก็หาสิ่งขัดข้องไม่ได้ ความจริงความสว่างของจิตนั้น ก็เป็นปกติดีอยู่ แม้มันจะดีบ้างไม่ดีบ้าง มันก็เป็นเรื่องธรรมดาของสมาธิ แต่ว่าเมื่อจิตพิจารณาทีไร รู้สึกว่าไม่ก้าวไป

พระอาจารย์มั่น กระผมคิดว่าคงจะมีอะไรสักอย่างหนึ่งเป็นเครื่องห่วง

พระอาจารย์เสาร์ เธอรู้ไหมว่าเรามีอะไรเป็นเครื่องห่วง

พระอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์คงห่วงเรื่องการปรารถนาพระปัจเจกโพธิกระมังครับ

พระอาจารย์เสาร์ แน่ทีเดียว ในจิตของเราตั้งอยู่ว่า จะขอให้รู้ธรรมเอง โดยมิต้องให้ใครมาแนะหรือบอกให้ และมันก็ตั้งอยู่ในใจของเราตลอด

พระอาจารย์มั่น ขอให้ท่านอาจารย์อย่าเป็นห่วงเลย ขอให้พิจารณาอริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์เสียแต่ชาตินี้เถิด เพราะกระผมเองก็ปรารถนาพระโพธิญาณ และกระผมก็ได้ละความปรารถนานั้นแล้ว เนื่องด้วยว่า การท่องเที่ยวในสังสารวัฏฏ์นี้ มันนานเหลือเกิน

ในวันนั้นท่านอาจารย์เสาร์ต้องประหลาดใจ ที่ศิษย์ของท่านได้ล่วงรู้ถึงความจริงอันปรากฏมีอยู่ในใจของท่าน ซึ่งท่านไม่เคยปริปากบอกใครเลย ฉะนั้นจึงทำให้ท่านรู้สึกว่า ท่านอาจารย์มั่นนี้ ต้องมีความดีความจริงความชัดเจนในใจอย่างแน่นอน ในวันนั้นก็ได้คุยกันเพียงเท่านี้ แล้วก็เลิกกันไป

อยู่มาวันหนึ่ง ท่านอาจารย์เสาร์ได้ไปนั่งอยู่ในที่สงัดเฉพาะรูปเดียว เริ่มด้วยการพิจารณาถึงอริยสัจโดยอุบายอย่างหนึ่ง คือการพิจารณากายจนชัดแจ้งประจักษ์ เกิด

นิพพิทาญาณ ความเบื่อหน่ายขึ้น และท่านก็เริ่มดำเนินจิต เจริญให้มาก กระทำให้มาก จนเป็นญาณสามารถทวนกระแสมาถึงที่ตั้งของจิตได้ และวันนั้น ท่านก็ตัดเสียซึ่งความสงสัยได้อย่างเด็ดขาด เมื่อได้รับการอธิบายจากท่านอาจารย์มั่นซ้ำอีกว่า เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ควรจะเจริญให้มากจนกว่าจะพอแก่ความต้องการ เมื่อจวนจะถึงกาลปวารณาออกพรรษา ท่านก็ทราบชัดถึงความเป็นจริงทุกประการ ท่านก็บอกแก่ท่านอาจารย์มั่นว่า เราได้เลิกการปรารถนาพระปัจเจกโพธิแล้ว และเราก็ได้เห็นธรรมจริงแล้ว

เล่าความจริงถวายพระกรรมวาจาจารย์

พระอาจารย์มั่น ท่านได้คิดถึงพระกรรมวาจาจารย์ของท่าน คือ พระครูสีทาชยเสโน เพราะหลังจากที่ท่านได้พบกับความจริงแห่งการปฏิบัติจิตแล้วนั้น ท่านใคร่จะให้อาจารย์ของท่านได้รับแสงสว่างแห่งพระธรรมนี้บ้าง ในวันหนึ่ง ท่านจึงได้เข้าไปนมัสการที่วัด และขอโอกาสที่จะเล่าความจริงแห่งการปฏิบัติธรรมถวาย เมื่อท่านพระครูฯ ได้ให้โอกาสท่านเล่าถวายแล้ว ท่านอาจารย์มั่นจึงได้เริ่มเล่าความจริงที่ท่านได้ประสบมาในขณะที่ท่านบำเพ็ญกรรมฐานอยู่ที่ถ้ำไผ่ขวางน้ำตกสาริกานั้นว่า

"การปฏิบัตินี้เป็นทางเดียวที่จะเป็นทางพาให้พ้นทุกข์ คือมรรค ๘ มรรค ๘ ข้อต้นนั้น ได้แก่สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ เห็นชอบเห็นอะไร เห็นอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ คืออะไร คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มรรคคือมรรค ๘ ฉะนั้น เมื่อปฏิบัติสัมมาทิฏฐิข้อเดียว จึงเท่ากับปฏิบัติทั้งหมด ๘ ทุกข์คืออะไร คือ ความเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ใครคือผู้เกิด-ตาย ร่างกายของเรานี้ ฉะนั้น ร่างกายของเรานี้



จึงเป็นตัวทุกข์เพราะจิตเข้าไปยึดมั่น

การบำเพ็ญจิตให้สงบจนเกิดกำลังแล้ว ก็ไม่ควรที่จะทำความสงบอย่างเดียว เพราะถ้าทำแต่ความสงบไม่พิจารณาทุกขสัจจ์ ก็จะเป็นเฉพาะฌาน ก็จะเป็นมิจฉาสมาธิ เป็นสมาธิผิด ไม่พ้นทุกข์ ต้องพิจารณาทุกข์จึงจะพ้นทุกข์ คือต้องใช้กระแสจิตที่เป็นกำลังอันเกิดจากความสงบนั้นมาพิจารณา เพราะกระแสจิตนี้ได้รับการอบรมจากสมาธิแล้วเป็นกำลังมหาศาล ซึ่งไม่ควรนำไปใช้ในทางอื่นเสีย ควรใช้พิจารณาตัวทุกข์ คือร่างกายนี้ให้เห็นชัดเจนจนกระทั่งเกิดนิพพิทาญาณ ความเบื่อหน่าย เจริญให้มาก กระทำให้มาก”

เมื่อท่านพระครูฯ ได้ฟังแล้วท่านก็เกิดความเลื่อมใสว่า “ธรรมเช่นนี้ แม้เราก็ได้เรียนมาแล้ว แต่ไม่เข้าใจเพราะปริยัตินั้น เพียงแต่เรียนพอเข้าใจ แต่ไม่รู้วิธีการที่จะใช้ คราวนี้รู้วิธีการที่จะทำอะไรกับสิ่งนั้นแล้ว เอาละ เราขอขอบใจเธอมาก” ท่านพระครูฯ กล่าว

ท่านอาจารย์มั่นเมื่อได้สนทนากับพระอาจารย์ของท่านพอสมควรแล้ว ก็ลากลับไป เมื่อท่านพระครูฯ ได้บำเพ็ญกรรมฐาน ตามแนวของท่านอาจารย์มั่นมาเป็นเวลานานครั้นแล้ว วันหนึ่งท่านก็เกิดความอัศจรรย์ขึ้น คือสามารถพิจารณาเห็นกาย และเกิดนิพพิทาญาณความเบื่อหน่าย

และสามารถทวนกระแสจิตเห็นตัวผู้รู้ผู้เห็นตามความเป็นจริงแล้วสิ้นกังขาความสงสัยในใจถึงสัตถุศาสนา จึงได้ให้พระไปนิมนต์ท่านอาจารย์มั่นมาพบและเล่าให้ฟัง ท่านอาจารย์มั่นก็ว่าทำถูกแล้ว ต่อไปนี้ก็ขอให้เจริญให้มาก เมื่อพอเพียงแก่ความต้องการแล้ว ก็จะพึงรู้เอง

เมื่อท่านพระครูฯ ได้ให้ท่านอาจารย์มั่นได้รู้เห็นเป็นพยานในการเห็นธรรมในกาลนั้นแล้ว ท่านได้รำพึงว่า

"ศิษย์ของเรารูปนี้ นับว่าเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวทีดีมากเหลือเกิน เพราะเมื่อได้รู้ได้เห็นธรรมอันแท้จริงแล้วก็ไม่ลืมครูบาอาจารย์ อุตส่าห์มาแนะนำให้เราได้รู้ได้เห็นและเป็นอย่างถูกต้อง แม้เราเป็นพระผู้เฒ่าเป็นถึงอาจารย์ถ้าเราจะพึงมัวถือแต่มานะทิฏฐิ ก็คงจะไม่สามารถฟังธรรมจากศิษย์ที่มีความสามารถในธรรมได้ แต่ก็เป็นที่น่าภาคภูมิใจ ที่มีศิษย์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิได้เป็นประโยชน์แก่ชนเป็นอันมาก อันว่าศิษย์นั้นถ้าดี ผู้เป็นครูเป็นอาจารย์ก็พลอยได้รับเกียรติและชื่อเสียงตามไปด้วย

ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นธรรมโดยทั่วไปสุดแล้วแต่ผู้ใดจะมีความสามารถ เมื่อผู้มีความสามารถมาก ก็แนะนำบอกกล่าวแก่ผู้มีความสามารถน้อย ก็จะทำให้สัตถุศาสนากว้างขวางออกไป มิใช่ว่าใครจะว่าเราใหญ่

เราโตเป็นอาจารย์เป็นอุปัชฌาย์ เรามียศฐาบรรดาศักดิ์ แล้วนำเอาสิ่งนั้นมาเป็นเครื่องกีดขวางการที่จะศึกษาหาธรรมอันยิ่งให้ตน นี่เป็นทางเสื่อมเสียแก่ตนและผู้อื่นอย่างใหญ่หลวง แต่เราเองก็มิได้คิดเช่นนั้น เราได้ตั้งหน้าตั้งตาบำเพ็ญสมณธรรมตามที่ศิษย์ของเราได้แนะนำให้จนเกิดผล และเราเองบัดนี้ ก็จะสามารถสอนใครต่อใครให้ดำเนินตามแนวนี้ อันเป็นทางถูกต้อง แก้ความสงสัยได้”

แก้อุบายภาวนาให้แก่พระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี

พระอาจารย์เทสก์ ที่ต้องตามหาท่านในครั้งนี้ด้วยมีจุดประสงค์ อยากจะมาขอความกรุณาให้ท่านได้ช่วยแก้อุบายภาวนาให้ เพราะกระผมได้คิดและได้ศึกษามามากแล้วเห็นว่า นอกจากท่านอาจารย์แล้ว คงไม่มีใครแก้อุบายนี้ของกระผมได้แน่

พระอาจารย์มั่น ถ้าองค์ไหนดำเนินตามรอยของผมจนชำนิชำนาญมั่นคง องค์นั้นย่อมเจริญก้าวหน้า อย่างน้อยก็คงตัวอยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง ถ้าองค์ไหนไม่ดำเนินตามรอยของผม องค์นั้นย่อมอยู่ไม่ทนนาน ต้องเสื่อมหรือสึกไป ผมเองหากมีภาระมากยุ่งกับหมู่คณะ การประกอบความเพียรไม่สม่ำเสมอ เพ่งพิจารณาในกายคตาไม่ละเอียด จิตใจก็ไม่ค่อยจะปลอดโปร่ง การพิจารณาอย่าให้จิตหนีออกนอกกายอันนี้ จะชัดเจนแจ่มแจ้งหรือไม่ ก็อย่าได้ท้อถอย เพ่งพิจารณาอยู่ ณ ที่นี่ล่ะ จะพิจารณาให้เห็นเป็นอสุภะ หรือให้เห็นเป็นธาตุก็ได้ หรือจะพิจารณาให้เห็นเป็นขันธ์ หรือให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ได้ทั้งนั้น แต่ให้พิจารณาเพ่งลงเฉพาะในเรื่องนั้นจริง ๆ ตลอดอิริยาบถทั้งสี่ แล้วก็มิใช่ว่าเห็นแล้วจะหยุดเสียเมื่อไร จะเห็นชัดหรือไม่ชัดก็



พิจารณาอยู่อย่างนั้นแหละ เมื่อพิจารณาอันใดชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยใจตนเองแล้ว สิ่งอื่นนอกนี้จะมาปรากฏชัดในที่เดียวกันดอก ท่านอย่าให้จิตมันรวมเข้าเป็นภวังค์ได้

สอนธรรมให้พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม

ในปี พ.ศ. ๒๔๕๘ นั้น พระอาจารย์มั่นมีพรรษาได้ ๒๕ พรรษา ขณะที่จำพรรษาอยู่นั้น ท่านก็พิจารณาว่า ใครหนอจะเป็นผู้ควรแก่การสั่งสอน

พอดีตอนนั้น ท่านอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม ครูสอนวิชาสามัญแก่นักเรียน ได้รู้สึกอยากปฏิบัติธรรมกับอาจารย์มั่น จึงเดินทางไปนมัสการที่วัดบูรพา

อาจารย์มั่นได้กล่าวขึ้นว่า "เราได้รอเธอมานานแล้ว อยากจะพบและต้องการชักชวนให้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน"

ท่านอาจารย์สิงห์ได้ยินอย่านั้นถึงกับตกตะลึง ท่านรู้ได้อย่างไรว่าเราอยากปฏิบัติธรรมกับท่าน จึงได้กราบเรียนท่านว่า "ผมอยากจะปฏิบัติธรรมกับท่านมานานแล้ว"

ท่านอาจารย์มั่นได้สอนว่า

"การบวชเป็นภิกษุสงฆ์นั้นจักต้องปฏิบัติกรรมฐาน คือ พิจารณาตจปัญจกกรรมฐานเป็นเบื้องแรก เพราะเป็นหนทางพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ทรงตรัสรู้ด้วยการปฏิบัติอริยสัจธรรม ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค"



พระอาจารย์มั่นได้สอนวิธีทำสมาธิเจริญภาวนาให้แก่อาจารย์สิงห์ จนอาจารย์สิงห์เกิดความสว่างไสวในดวงจิต ท่านสอนให้ใช้จิตพิจารณากาย ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ แล้วอาจารย์สิงห์ก็ลาท่านกลับไป

ตั้งแต่นั้นมา ท่านอาจารย์สิงห์ก็นั่งสมาธิเป็นประจำ จนเกิดความเย็นอกเย็นใจขึ้นทุก ๆ วัน จนวันหนึ่ง ท่านมองนักเรียนเห็นเป็นโครงกระดูกน้อยใหญ่และเคลื่อนไหวก๊อกแก๊ก ๆ อยู่ในชั้นเรียนที่ท่านกำลังสอน

เมื่อเห็นธรรมอย่างนั้น ท่านจึงลานักเรียนเลิกเป็นครูสอน เพื่อออกธุดงค์ติดตามพระอาจารย์มั่นไปบำเพ็ญสมณธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ปรารภเรื่องธรรมปฏิบัติ

วันหนึ่ง พระอาจารย์มั่นหวนพิจารณาว่า ความรู้ของท่านที่ได้แนะนำสั่งสอนผู้อื่นนั้น อันที่จริงอริยธรรมเหล่านี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แล้วอย่างชัดเจน แต่เพราะเหตุที่ผู้ศึกษาไม่ได้ทำให้เป็นจริงขึ้น จึงปรากฏว่าเป็นสิ่งที่ลึกลับยากแก่การจะรู้จริงได้ แม้ว่าพระพุทธองค์จะทรงแสดงแจ้งชัดสักเท่าใดก็ตาม เช่น พระองค์แสดงอนัตตลักขณสูตร โปรดปัญจวัคคีย์ให้ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์นั้น พระองค์ก็ทรงแสดงชี้ลงไปที่กายคือรูปของปัจวัคคีย์นั่นเอง ได้ทรงแสดงว่า รูป ภิกฺขเว อนตฺตา รูปไม่ใช่ตน แม้รูปของปัญจวัคคีย์ก็มีอยู่แล้ว ทำไมปัญจวัคคีย์จึงไม่พิจารณาเอาเองเล่า มารู้แจ้งเห็นจริงเอาตอนที่พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้ดู จึงค่อยมาได้สำเร็จ

ข้อนี้ก็เป็นเช่นกับตัวเรานั่นเอง ได้อุตส่าห์เที่ยวไปแสวงหาอาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิกระทั่งทั่วประเทศไทยและต่างประเทศ แต่ครั้นจะมารู้จริงได้ก็คือการมาศึกษาปฏิบัติเอาด้วยตนเองตามแนวของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นเอง แต่ว่าเท่าที่เราเองได้เข้าใจนั้น ก็เพราะเราไปเห็นความจริงเท่านั้น ทั้ง ๆ ที่ความจริงก็อยู่ใกล้นิดเดียว แต่ว่า



การปฏิบัติเพื่อความรู้จริงนี้มันเป็นสิ่งที่แปลก เพราะเหตุว่าการทำจิตเป็นนามธรรม เมื่อเกิดความอัศจรรย์หรือความสบายก็ไปเข้าใจว่าดีเสียแล้ว จึงเป็นเหตุให้ไม่สามารถจะรู้ยิ่งขึ้นได้ จึงไม่ควรตำหนิผู้ที่เขาพากันทำสมาธิแล้วหลงใหลไปตามโลกียฌานหรือตามวิปัสสนูปกิเลส เพราะเขาเหล่านั้นก็ได้รับความสงบความเย็นใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่หาได้ยาก

แต่ที่ควรตำหนิก็เพราะว่าเขาไม่พยายามหาโลกุตตรธรรมนั่น แม้แต่เราในเบื้องแรกเราก็ได้พบโลกียฌาน ฌานมากมาย ซึ่งมันก็ทำให้เราต้องหลงใหลมันไปพักใหญ่ แต่เราพยายามที่จะแสวงหาให้ยิ่งขึ้น เราจึงไม่ติดอยู่เพียงแค่นั้น อันการติดอยู่หรือเข้าใจผิดในธรรมปฏิบัติจิตอันเป็นภายในนี้ มันไม่ไปนรกดอก แต่ว่าการที่ไปติดมัน มันทำให้ต้องล่าช้าต่อการรู้ยิ่งเห็นจริงต่าง ๆ หากเราเองเมื่อได้ความรู้แจ้งนี้แล้ว จึงได้พยายามเพื่อความที่จะทำจิตให้ก้าวหน้าโดยไม่หยุดยั้ง

ทุกหมู่ทุกจำพวกในบรรดาผู้บำเพ็ญจิตในกรรมฐานทั้งหลายนั้น ต่างก็มุ่งหวังเพื่อความดีความเจริญทุกหมู่ทุกคณะ แต่เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์นั่นเองที่ทำให้เขาต้องเสียประโยชน์ ท่านได้ปรารภไปถึงอาพารดาบสกาลาม-

โคตร และอุทกดาบสรามบุตร ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า "ฉิบหายเสียจากคุณอันใหญ่" เนื่องด้วยดาบสทั้ง ๒ นั้น ได้มรณะไปเสียก่อนที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ ความจริงดาบสทั้งสองก็เป็นผู้สำเร็จฌานชั้นสูงกันทั้งนั้น อันว่าฌานชั้นสูงนี้ ก็เป็นการให้ความสุขอันยิ่งแก่ผู้ได้สำเร็จอยู่มากแล้ว แต่เพราะเหตุใดเล่าพระพุทธองค์จึงทรงแสดงว่า "ฉิบหายเสียจากคุณอันใหญ่" ก็เพราะว่ายังไม่หมดจากกิเลส เพราะเพียงแต่ข่มกิเลสไว้ เหมือนกับศิลาทับหญ้าเท่านั้น อันที่ริงฌานชั้นสูงนั้น ก็เป็นเบื้องต้นแห่งการดำเนินไปสู่ความหมดจดจากกิเลส แต่เพราะความที่ดาบสนั้นไม่เข้าใจวิธีการอันจะพึงทำจิตเข้าสู่อริยสัจจ์เท่านั้น ข้อนี้เป็นประการสำคัญนัก เพราะการตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก็เพราะเหตุคืออริยสัจจ์นี้

แต่ท่านได้พิจารณาต่อไปอีกว่า การบำเพ็ญจิตต้องอาศัยปัญญาจึงจะรู้ถูกผิด และมิใช่แต่จะเอาแต่ทำจิตอย่างเดียว ต้องมีสิ่งแวดล้อมภายนอกอีก อาทิเช่น ธรรมวินัยทั้งอย่างหนักและอย่างเบา แม้ว่าจะพยายามทำจิตสักเท่าใดก็ตาม ถ้าประพฤติผิดพระวินัยน้อยใหญ่แล้วจะทำจิตย่อมไม่บังเกิดผล พร้อมกันนั้นต้องเป็นผู้สันโดษมักน้อย รักษาธุดงควัตรต่าง ๆ อันเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสหยาบ ด้วยว่า



สิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่จะต้องพยายามปฏิบัติให้เป็นอันดีเท่ากับเป็นเครื่องบำรุงส่งเสริม เช่นกับรถยนต์ เครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ ถึงเป็นเครื่องดีมากสักเท่าใดก็ตาม ถ้าขาดการบำรุงรักษาก็ไม่สามารถที่จะให้ผลแก่ผู้ใช้ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย หรือเช่นต้นไม้ต่าง ๆ ถ้าเราจะปลูกให้ได้ผลก็ต้องบำรุงรักษาจึงจะได้ผลแก่เจ้าของได้

การบำเพ็ญจิตก็เช่นเดียวกัน ควรจะได้กำหนดข้อปฏิบัติอันเป็นการสันโดษมักน้อยเอาไว้ โดยการฉันหนเดียว การฉันในบาตร การบิณฑบาต การปัดกวาดทำความสะอาดเสนาสนะ การอยู่โคนต้นไม้ การอยู่ป่า การมีจีวรเพียงแต่ไตรจีวร การรักษาวัตรทั้งหลายมีเสขิยวัตรและอาจาริยวัตร เป็นต้น

๖

บทธรรมสมาธิ
จากพระไตรปิฎก

พหุธาตุกสูตร

ณ กาลใดภิกษุเป็นผู้ฉลาดในธาตะ เป็นผู้ฉลาดในอายตนะ เป็นผู้ฉลาดในปฏิจจสมุปบาทธรรม เป็นแดนอาศัยเกิดขึ้นพร้อม เป็นผู้ฉลาดในฐานะ-อฐานะ คือสิ่งที่เป็นได้ เป็นไม่ได้ ภิกษุผู้ฉลาดอย่างนี้ นักปราชญ์เรียกว่าเป็นบัณฑิตผู้มีปัญญาไต่สวน

ธาตุ ๑๘ คือ จักขุธาตุ ๑ รูปธาตุ ๑ จักขุวิญญาณธาตุ ๑ โสตธาตุ ๑ สัททธาตุ ๑ โสตวิญญาณธาตุ ๑ ฆานธาตุ ๑ คันธธาตุ ๑ ฆานวิญญาณธาตุ ๑ ชิวหาธาตุ ๑ รสธาตุ ๑ ชิวหาวิญญาณธาตุ ๑ กายธาตุ ๑ โผฏฐัพพธาตุ ๑ กายวิญญาณธาตุ ๑ มโนธาตุ ๑ ธัมมธาตุ ๑ มโนวิญญาณธาตุ ๑

ธาตุ ๖ คือ ปฐวีธาตุ ๑ อาโปธาตุ ๑ เตโชธาตุ ๑ วาโยธาตุ ๑ อากาศธาตุ ๑ วิญญาณธาตุ ๑

ธาตุ ๖ อื่นอีกคือ สุขธาตุ ธาตุคือสุข ๑ ทุกข์ธาตุ ธาตุคือทุกข์ ๑ โสมนัสสธาตุ ธาตุคือผู้มีใจดี โทมนัสสธาตุ ธาตุคือผู้มีใจชั่ว ๑ อุเบกขาธาตุ ๑ อวิชชาธาตุ ๑

ธาตุเหล่านี้คือ กามธาตุ ธาตุคือกาม ๑ เนกขัมมธาตุ ธาตุคือความออกไปจากกาม ๑ พยาบาทธาตุ ธาตุคือพยาบาท ๑ อพยาบาทธาตุ ธาตุคือความไม่พยาบาท ๑ วิหึสธาตุ ธาตุคือความเบียดเบียน ๑ อวิหึสธาตุ ธาตุคือความไม่เบียดเบียน ๑ รวมเป็น ๖ ประการ

ธาตุ ๓ เหล่านี้ คือ กามธาตุ ธาตุคือกาม ๑ รูปธาตุ ธาตุคือรูป ๑ อรูปธาตุ ธาตุคืออรูป ๑ ฯ

ธาตุ ๒ เหล่านี้ คือ สังขตธาตุ ธาตุอันปัจจัยตกแต่ง ๑ อสังขตธาตุ ธาตุอันปัจจัยไม่ตกแต่ง ๑ ฯ

ก็อายตนะทั้งหลายที่เป็นภายใน ๖ ที่เป็นภายนอก ๖ เหล่านี้ ภิกษุเป็นผู้ฉลาดในปฏิจจสมุปบาทธรรม อันมีอวิชชาเป็นต้น ไปจนถึง สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานขนฺธาปิ ทุกฺขา นั้น ย่อมรู้ชัดว่า บุคคลได้บรรลุพระโสดาบันแล้ว เป็นคนไม่ถือมั่น ปุถุชนย่อมถือมั่นในสังขาร ถือว่าตัวตนเราเขาว่าเที่ยงแท้

ธรรมปริยายนี้ชื่อ*พหุธาตุกสูตร* ว่าด้วยธาตุมาก เรียกว่า*จตุปริวัฏฏ์* เวียนรอบ ๔ บ้าง ว่า*ธัมมาทาสา* แว่นส่องธรรมบ้าง ว่า*อมตกุนฺทุภิ* กลองอมฤตเภรีบ้าง ว่า*อนุตฺตรสงฺคามวิชย* เครื่องชนะสงครามอันเยี่ยมบ้าง

กายคตาสติสูตร

“ภิกษุทั้งหลาย! กายคตาสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัังลังค์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า

เธอย่อมมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย ! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังเดิน หรือยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังยืน หรือนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่ากำลังนั่ง หรือนอนคู้ ก็รู้ชัดว่ากำลังนอน หรือเธอทรงกายโดยอาการใด ๆ อยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังทรงกายโดยอาการนั้น ๆ

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในเวลาก้าวไปและถอยกลับ ในเวลาแลดูและเหลียวดู ในเวลางอแขนและเหยียดแขน ในเวลาทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร ในเวลา ฉัน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม ในเวลาถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลา เดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พูด และนิ่ง

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แลข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อมูตร

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนไถ้มีปากทั้ง ๒ ข้าง เต็มด้วยธัญญชาติต่าง ๆ ชนิด คือ

ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วทอง งา และข้าวสาร บุรุษผู้มีตาดีแก้ไถ้นั้นออกแล้ว พึงเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วทอง นี้งา นี้ข้าวสาร ฉันใด



ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แล ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขบ้านกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขป่ากัดกินอยู่บ้าง สัตว์เล็กสัตว์น้อยต่าง ๆ ชนิดชอนกินอยู่บ้าง

จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า แม้กายนี้แลก็เหมือนอย่างนี้ เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างอยู่ด้วยกระดูก มีทั้งเนื้อและเลือด เส้นเอ็นผูกรัดไว้...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างด้วยกระดูก ไม่มีเนื้อ มีแต่เลือดเปรอะเปื้อนอยู่ เส้นเอ็นยังผูกรัดไว้...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างด้วยกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว แต่เส้นเอ็นยังผูกรัดอยู่...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นเครื่องผูกรัดแล้ว กระจัดกระจายไปทั่วทิศต่าง ๆ คือ กระดูกมืออยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าขาอยู่ทางหนึ่ง

กระดูกสะเอวอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะอยู่ทางหนึ่ง

จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า แม้กายนี้แลก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้าเป็นแต่กระดูก สีขาวเปรียบดังสีสังข์...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก เรี่ยราดเป็นกอง ๆ มีอายุเกินปีหนึ่ง...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นแต่กระดูก ผุเป็นจุณ

จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า แม้กายนี้แลก็เหมือนอย่างนี้ เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เข้าปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอยังกายนี้แลให้คลุกเคล้าบริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศไร ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนพนักงานสรงสนาน หรือลูกมือของพนักงานสรงสนานผู้ฉลาดโรยจุณสำหรับสรงสนานลงในภาชนะสำริด แล้วเคล้าด้วยน้ำให้เป็นก้อน ๆ ก้อนจุณสำหรับสรงสนานนั้นมียางซึมเคลือบ จึงจับกันทั้งข้างในข้างนอก และกลายเป็นผลึกด้วยยาง ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมยังกายนี้แล ให้คลุกเคล้าบริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่

วิเวก ไม่มีเอกเทศไร ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเข้าทุตยฌาน มีความผ่องใสแห่งใจภายใน มีความเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะสงบวิตกและวิจาร ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอยังกายนี้แลให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่สมาธิ ไม่มีเอกเทศไร ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนห้วงน้ำพุ ไม่มีทางระบายน้ำทั้งในทิศตะวันออก ทั้งในทิศตะวันตก ทั้งในทิศเหนือ ทั้งในทิศใต้เลย และฝนก็ยังไม่หลั่งสายน้ำโดยชอบตามฤดูกาล

ขณะนั้นแล ธารน้ำเย็นจะพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้น แล้วทำห้วงน้ำนั้นเองให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยน้ำเย็น ไม่มีเอกเทศไร ๆ แห่งห้วงน้ำทุกส่วนนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้องฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมยังกายนี้แลให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่สมาธิ ไม่มีเอกเทศไร ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเป็นผู้วางเฉยเพราะหน่ายปีติ มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย ย่อมเข้าตติยฌานที่พระอริยะเรียกเธอได้ว่า ผู้วางเฉย มีสติอยู่ เป็นสุขอยู่ เธอยังกายนี้แลให้คลุกเคล้าบริบูรณ์ซาบซ่านด้วยสุข ปราศจากปีติ ไม่มีเอกเทศไร ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่สุขปราศจากปีติจะไม่ถูกต้อง



ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนดอกบัวขาบหรือดอกบัวหลวงหรือดอกบัวขาวแต่ละชนิด ในกอบัวขาบหรือในกอบัวหลวงหรือในกอบัวขาว เกิดแล้วในน้ำ เนื่องอยู่ในน้ำขึ้นตามน้ำ จมอยู่ในน้ำ อันน้ำเลี้ยงไว้ คลุกเคล้า บริบูรณ์ซึมซาบด้วยน้ำเย็นจนถึงยอดและเง่า ไม่มีเอกเทศไร ๆ แห่งดอกบัวขาบหรือดอกบัวหลวงหรือดอกบัวขาว ทุกส่วนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมยังกายนี้แลให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยสุขปราศจากปีติ ไม่มีเอกเทศไร ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่สุขปราศจากปีติจะไม่ถูกต้อง

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเข้าจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับ

โสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอย่อมเป็นผู้นั่งเอาใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องแผ่ไปทั่วกายนี้แล ไม่มีเอกเทศไร ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนบุรุษนั่งเอาผ้าขาวคลุมตลอดทั้งศรีษะ ไม่มีเอกเทศไร ๆ แห่งกายทุกส่วนนั้นที่ผ้าขาวจะไม่ถูกต้อง ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมเป็นผู้นั่งเอาใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องแผ่ไปทั่วกายนี้แล ไม่มีเอกเทศไร ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุไร ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ชื่อว่าเจริญและทำให้มากซึ่งกุศลธรรมส่วนวิชชาอย่างใดอย่างหนึ่งอันรวมอยู่ในภายในด้วย

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนบุคคลไร ๆ ก็ตาม นึกถึงมหาสมุทรด้วยใจแล้ว ชื่อว่านึกถึงแม่น้ำน้อยที่ไหลมาสู่สมุทรสายใดสายหนึ่งอันรวมอยู่ในภายในด้วย ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไร ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ชื่อว่าเจริญและทำให้มากซึ่งกุศลธรรมส่วนวิชชาอย่างใดอย่างหนึ่งอันรวมอยู่ในภายในด้วย

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุไร ๆ ก็ตาม ไม่เจริญ ไม่ทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว มารย่อมได้ช่อง ย่อมได้อารมณ์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษเหวี่ยงก้อนศิลาหนักไปที่กองดินเปียก

ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะสำคัญความนั้นเป็นไฉน ก้อนศิลาหนักนั้นจะพึงได้ช่องในกองดินเปียกหรือหนอ

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า

"ได้ พระพุทธเจ้าข้า"

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไร ๆ ก็ตาม ไม่เจริญ ไม่ทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว มารย่อมได้ช่อง ย่อมได้อารมณ์

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนไม้แห้งเกราะ ทันใดนั้น มีบุรุษมาถือเอาเป็นไม้สีไฟ ด้วยตั้งใจว่าจักก่อไฟทำเตโชธาตุ

ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน บุรุษนั้นถือเอาไม้แห้งเกราะโน้นเป็นไม้สีไฟแล้วสีกันไป จะพึงก่อไฟทำเตโชธาตุได้หรือหนอ

"ได้ พระพุทธเจ้าข้า"

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไร ๆ ก็ตาม ไม่เจริญ ไม่ทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว มารย่อมได้ช่อง ย่อมได้อารมณ์

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนหม้อกรองน้ำว่างเปล่า อันเขาตั้งไว้บนเครื่องรอง ทันใดนั้น มีบุรุษมาถือเอาเป็นเครื่องตักน้ำ

ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน บุรุษนั้นจะพึงได้น้ำเก็บไว้หรือหนอ

"ได้ พระพุทธเจ้าข้า"

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไร ๆ ก็ตาม ไม่เจริญ ไม่ทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว มารย่อมได้ช่อง ย่อมได้อารมณ์



ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุไร ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนบุรุษโยนกลุ่มด้ายเบา ๆ ลงบนแผ่นกระดานเรียบอันสำเร็จด้วยไม้แก่นล้วน

ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน กลุ่มด้ายเบา ๆ นั้นจะพึงได้ช่องบนแผ่นกระดานเรียบอันสำเร็จด้วยไม้แก่นล้วนหรือหนอ

"ไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าข้า"

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไร ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนไม้สดมียาง ทันใดนั้นมีบุรุษมาถือเอาเป็นไม้สีไฟ ด้วยตั้งใจว่าจักก่อไฟทำเตโชธาตุ

ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน บุรุษนั้นถือเอาไม้สดมียางนั้นเป็นไม้สีไฟแล้วสีกันไป จะพึงก่อไฟทำเตโชธาตุได้หรือหนอ

"ไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าข้า"

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไร ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนหม้อกรองน้ำ มีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มกินได้ อันเขาตั้งไว้บนเครื่องรอง ทันใดนั้น มีบุรุษมาถือเอาเป็นเครื่องตักน้ำ

ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน บุรุษนั้นจะพึงได้น้ำเก็บไว้หรือหนอ

"ไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าข้า"

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไร ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุไร ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว เธอย่อมถึงความเป็นผู้สามารถในธรรม ที่ควรทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่ง อันเป็นแดนที่ตนน้อมจิตไป โดยการทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งนั้น ๆ ได้ ในเมื่อมีสติเป็นเหตุ

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนหม้อกรองน้ำ มีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มกินได้ อันเขาตั้งไว้บนเครื่องรอง บุรุษมีกำลังมายังหม้อกรองน้ำนั้นโดยทางใด ๆ จะพึงถึงน้ำได้โดยทางนั้น ๆ หรือ

"ได้ พระพุทธเจ้าข้า"



ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไร ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว เธอย่อมถึงความเป็นผู้สามารถในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่ง อันเป็นแดนที่ตนน้อมจิตไป โดยการทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งนั้น ๆ ได้ ในเมื่อมีสติเป็นเหตุ

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนสระโบกขรณีสี่เหลี่ยมในภูมิภาคที่ราบ เขาพูนคันไว้ มีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มกินได้ บุรุษมีกำลังเจาะคันสระโบกขรณีนั้นทางด้านใด ๆ จะพึงถึงน้ำทางด้านนั้น ๆ ได้หรือ

"ได้ พระพุทธเจ้าข้า"

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไร ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว เธอย่อมถึงความเป็นผู้สามารถในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่ง อันเป็นแดนที่ตนน้อมจิตไป โดยการกระทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งนั้น ๆ ได้ ในเมื่อมีสติเป็นเหตุ

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนรถม้าอาชาไนยเขาเทียมม้าแล้ว มีแส้เสียบไว้ในที่ระหว่างม้าทั้ง ๒ จอดอยู่บนพื้นที่เรียบตรงทางใหญ่ ๔ แยก นายสารถีผู้ฝึกม้า เป็นอาจารย์ขับขี่ผู้ฉลาด ขึ้นรถนั้นแล้ว มือซ้ายจับสายบังเหียน มือขวาจับแส้ ขับรถไปยังที่ปรารถนาได้ ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไร ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว เธอย่อมถึงความเป็นผู้สามารถในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่ง อันเป็นแดนที่น้อมจิตไป โดยการกระทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งนั้น ๆ ได้ ในเมื่อมีสติเป็นเหตุ

ภิกษุทั้งหลาย! กายคตาสติอันภิกษุเสพแล้วโดยมาก เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นยานแล้ว ทำให้เป็นพื้นที่ตั้งแล้ว ให้ดำรงอยู่เนือง ๆ แล้ว อบรมแล้ว ปรารภสม่ำเสมอดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้ คือ

(๑) อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วอยู่ด้วย

(๒) อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วอยู่ด้วย

(๓) อดทน คือเป็นผู้มีปรกติอดกลั้นต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน ต่อทำนองคำพูดที่กล่าวร้าย ใส่ร้าย ต่อเวทนาประจำสรีระที่เกิดขึ้นแล้ว อันเป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบ ไม่ใช่ความสำราญ ไม่เป็นที่ชอบใจ พอจะสังหารชีวิตได้

(๔) เป็นผู้ได้ฌาน ๔ อันเกิดมีในมหัคคตจิต เครื่องอยู่สบายในปัจจุบันตามความปรารถนา ไม่ยาก ไม่ลำบาก

(๕) ย่อมแสดงฤทธิ์ได้เป็นอเนกประการ คือคนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ปรากฏตัวหรือหายตัวไปนอกฝา นอกกำแพง นอกภูเขาได้ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ทำการผุดขึ้นและดำลงในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แตกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ เหาะไปในอากาศโดยบัลลังก์เหมือนนกก็ได้ ลูบคลำพระจันทร์และพระอาทิตย์ซึ่งมีฤทธิ์มีอานุภาพมากปานฉะนี้ด้วยฝ่ามือก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้

(๖) ย่อมฟังเสียงทั้งสอง คือเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ได้ด้วยทิพยโสตธาตุอันบริสุทธิ์ ล่วงโสตของมนุษย์

(๗) ย่อมกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่นได้ด้วยใจ คือ

จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

จิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ หรือจิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ

จิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น

จิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่าจิตหลุดพ้นแล้ว หรือจิตยังไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตยังไม่หลุดพ้น

(๘) ย่อมระลึกถึงขันธ์ที่อยู่อาศัยในชาติก่อนได้เป็นอเนกประการ คือระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติบ้าง สามชาติบ้าง สี่ชาติบ้าง ห้าชาติบ้าง สิบชาติบ้าง ยี่สิบชาติบ้าง สามสิบชาติบ้าง สี่สิบชาติบ้าง ห้าสิบชาติบ้าง ร้อยชาติบ้าง พันชาติบ้าง แสนชาติบ้าง หลายสังวัฏกัปบ้าง หลายวิวัฏกัปบ้าง หลายสังวัฏวิวัฏกัปบ้าง ว่าในชาติโน้น เรามีชื่ออย่างนี้ โคตรอย่างนี้ มีผิวพรรณอย่างนี้ มีอาหารอย่างนี้ เสวยสุขและทุกข์อย่างนี้ มีกำหนดอายุเท่านี้ เรานั้นเคลื่อนจากชาตินั้นแล้ว บังเกิดในชาติโน้น

แม้ในชาตินั้น เราก็มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ มีผิวพรรณอย่างนี้ มีอาหารอย่างนี้ เสวยสุขและทุกข์อย่างนี้



มีกำหนดอายุเท่านี้ เรานั้นเคลื่อนจากชาตินั้นแล้ว จึงเข้าถึงในชาตินี้ ย่อมระลึกขันธ์ที่อยู่อาศัยในชาติก่อนได้เป็นอเนกประการ พร้อมทั้งอาหาร พร้อมทั้งอุเทศ เช่นนี้

(๙) ย่อมมองเห็นหมู่สัตว์กำลังจุติ กำลังอุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักษุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักษุของมนุษย์... ย่อมมองเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักษุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักษุของมนุษย์ ย่อมทราบชัดหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม เช่นนี้

(๑๐) ย่อมเข้าถึงเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ทำให้แจ้งเพราะรู้ยิ่งด้วยตนเองในปัจจุบันอยู่

ภิกษุทั้งหลาย! กายคตาสติ อันภิกษุเสพแล้วโดยมาก เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นยานแล้ว ทำให้เป็นพื้นที่ตั้งแล้ว ให้ดำรงอยู่เนือง ๆ แล้ว อบรมแล้ว ปรารภสม่ำเสมอดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการได้ ดังนี้แล

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล

๑๗

บทธรรมบรรยาย
ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

วิเวกธรรม

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงวิเวกธรรมแก่เมตตคูมาณพ ดังต่อไปนี้

อุปธิกิเลสมีประเภท ๑๐ ประการ คือ ตัณหา ๑ ทิฏฐิ ๑ กิเลส ๑ กรรม ๑ ทุจริตความประพฤติชั่วด้วยกาย วาจา ใจ ๑ อาหาร ๑ ปฏิฆะ ๑ อุปาทินนกะ ธาตุสี่ ๑ อายตนะหก ๑ วิญญาณกายหก ๑ ทุกข์ทั้งหลายมีชาติทุกข์เป็นต้น ย่อมมีอุปธิกิเลสเหล่านี้เป็นเหตุ เป็นนิพพานเป็นปัจจัย

เมื่อบุคคลมารู้ทั่วถึงรู้แจ้งประจักษ์ชัดด้วยวิปัสสนาปัญญาว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา หรือมารู้ทั่วถึงว่า *ยํ กิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ* สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดมีความดับเป็นธรรมดา ดังนี้แล้ว เป็นผู้ตามเห็นซึ่งชาติว่าเป็นแดนเกิดแห่งวัฏฏทุกข์ และมาเห็นว่าอุปธิเป็นแดนเกิดแห่งชาติทุกข์เป็นต้นแล้ว ก็ไม่พึงทำอุปธิมีตัณหาเป็นต้น ให้เจริญขึ้นในสันดานเลย

เมื่อจะทรงแสดงธรรมเครื่องข้ามตัณหา จึงตรัสพระคาถาว่า *ยํ กิญฺจิ สญฺชานาสิ อุทฺธํ อโธ ติริยญฺจาปิ มชฺเฌ เอเตสุ นนฺทิญฺจ ปนฺุชฺชวิญฺญาณํ ภเว น ติฏฺเฐ* ดูก่อนท่านทั้งหลาย ท่านจงรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในเบื้องบน เบื้องต่ำ และเบื้องขวางสถานกลาง แล้วจงบรรเทาเสีย จงละเสีย ซึ่งความเพลิดเพลินและความถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น วิญญาณของท่านก็จะไม่ตั้งอยู่ในภพดังนี้

คำว่า *เบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวางสถานกลาง* นั้น ทรงแสดงไว้ ๖ นัยคือ

นัยที่ ๑ อนาคตเป็นเบื้องบน อดีตเป็นเบื้องต่ำ ปัจจุบันเป็นเบื้องขวางสถานกลาง



นัยที่ ๒ เหล่าธรรมที่เป็นกุศล เป็นเบื้องบน เหล่าธรรมที่เป็นอกุศล เป็นเบื้องต่ำ เหล่าธรรมที่เป็นอัพยากฤต เป็นเบื้องขวางสถานกลาง

นัยที่ ๓ เทวโลกเป็นเบื้องบน อบายโลกเป็นเบื้องต่ำ มนุสสโลกเป็นเบื้องขวางสถานกลาง

นัยที่ ๔ สุขเวทนา เป็นเบื้องบน ทุกขเวทนาเป็นเบื้องต่ำ อุเบกขาเวทนาเป็นเบื้องขวางสถานกลาง

นัยที่ ๕ อรูปธาตุเป็นเบื้องบน กามธาตุเป็นเบื้องต่ำ รูปธาตุเป็นเบื้องขวางสถานกลาง

นัยที่ ๖ กำหนดแต่พื้นเท้าขึ้นมาเป็นเบื้องบน กำหนดแต่ปลายผมลงไปเป็นเบื้องต่ำ ส่วนท่ามกลางเป็นเบื้องขวางสถานกลาง

เมื่อท่านมาสำคัญหมายรู้เบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวางสถานกลาง ทั้ง ๖ นัยนี้แล้ว แม้อย่างใดอย่างหนึ่ง พึงบรรเทาเสียซึ่งนันทิ ความยินดีเพลิดเพลิน และอภินิเวส ความถือมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิในเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวางสถานกลางเสียให้สิ้นทุกประการ แล้ววิญญาณของท่านก็จะไม่ตั้งอยู่ในภพและปุนภพอีกเลย

เมื่อบุคคลมารู้ชัดด้วยญาณจักษุ ในส่วนเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวางสถานกลาง ไม่ให้ตัณหาซ่านไปในภพ

น้อยภพใหญ่ มีญาณหยั่งรู้ในอริยสัจจ์ ๔ เป็นผู้ไม่มีกังวล คือ ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ และทุจริตต่าง ๆ ละกังวลทั้งปวงเสียสิ้นแล้ว กามภเว อสตฺตํ ก็เป็นผู้ไม่ข้องเกี่ยวพัวพันในวัตถุกามและกิเลสกาม ในกามภพและปุนภพอีกเลย

ท่านนั้นเป็นผู้ข้ามโอฆะ ห้วงลึกที่กดสัตว์ให้จมอยู่ในวัฏฏสงสารฯ โอฆะนั้น ๔ ประการ คือ กามโอฆะ ๑ ภวโอฆะ ๑ ทิฏฐิโอฆะ ๑ อวิชชาโอฆะ ๑ ติณฺโณ จ ปารํ ท่านนั้นย่อมข้ามห้วงทั้ง ๔ ไปยังฝั่งฟากโน้น คือพระนิพพานธรรม อขีเณ เป็นผู้ไม่มีตะปู คือกิเลสเป็นเครื่องตรึงแล้ว

กิเลสทั้งหลายที่เป็นประธาน คือ ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ และกิเลสที่เป็นบริวาร มี โก โธ อุปนาโห เป็นต้น จนถึงอกุศลอภิสังขาร ซึ่งเป็นประหนึ่งตะปูเครื่องตรึงจิตให้แนบแน่นอยู่ ยากที่สัตว์จะฉุดจะถอนให้เคลื่อนให้หลุดได้ เมื่อบุคคลมาละเสียแล้วตัดขึ้นแล้วพร้อมแล้วเผาเสียด้วยเพลิงคือญาณแล้ว เป็นนรชนผู้รู้ผู้ดำเนินด้วยปัญญาอันเป็นเครื่องรู้แจ้งชัด เป็นเวทคูผู้ถึงฝั่งแห่งวิทยาในพระศาสนานี้ ไม่มีความสงสัยในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคและปฏิจจสมุปบาทธรรมปัจจยาการ ย่อมบรรลุถึงวิเวกธรรม คือพระอมฤตนฤพาน ด้วยประการฉะนี้



สันติธรรม

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อจะทรงแสดงซึ่งสันติธรรมแก่โธตกมาณพ จึงตรัสพระคาถาว่า *ยํ กิญฺจิ สญฺชานาสิ โธตก อุทฺธํ อโธ ติริยญฺจาปิ มชฺเฌ เอตํ วิทิตฺวา สงฺโคติ โลเก ภวาภวาย มากาสิ ตณฺหํ* แปลความว่า ดูกรโธตกะ ท่านมากำหนดรู้หมายรู้ซึ่งอารมณ์อันใดอันหนึ่งซึ่งเป็นเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวางสถานกลาง ว่าเป็นเครื่องข้องอยู่ในโลกเครื่องเกี่ยวกับสัตว์ไว้ในโลกดังนี้แล้ว อย่าได้ทำซึ่งตัณหาความปรารถนาเพื่อภพน้อยภพใหญ่เลย ดังนี้

อธิบายว่า ท่านมารู้แจ้งสัญญานั้นด้วยปัญญา ว่าเป็นเครื่องข้องเครื่องติดอยู่ในโลกดังนี้แล้ว อย่าได้ทำตัณหาความปรารถนาเพื่อภพน้อยภพใหญ่เลย ส่วนคำว่าเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวางสถานกลางในพระคาถานั้น ก็มีนัยอธิบายเป็น ๖ นัยเช่นเดียวกับเรื่องวิเวกธรรมที่กล่าวมาแล้ว

ทรงแสดงที่อาศัยแห่งกิเลสปัญจธรรมมีสัญญาเป็นนิทานว่า ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อันทำให้สัตว์เนิ่นช้า ๓ ประการนี้ มีสัญญาความสำคัญหมายเป็นเหตุให้เกิด เมื่อบุคคลมาสำคัญหมายในส่วน อดีต อนาคต ปัจจุบัน, สุข

ทุกข์ อุเบกขา, กุศล อกุศล อัพยากฤต สามธาตุสามภพ ด้วยประการใด ๆ ปปัญจสังขารที่ทำให้เนิ่นช้าคือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ บังเกิดเกล้า เจริญทวีขึ้นด้วยประการใด ๆ ทำให้บุคคลเกิดความเห็นถือมั่นด้วยตัณหาว่า *เอตํ มม* นั่นเป็นของเรา ถือมั่นด้วยมานะว่า *เอโส หมสฺมิ* เรา เป็นนั่น ถือมั่นด้วยทิฏฐิว่า *เอโส เม อตฺตา* นั่นเป็นตัวตน แก่นสารของเรา ดังนี้แล้ว ก็ข้องอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ด้วย ฉันทะ ราคะ สิเน่หาอาลัย ผูกพันจิตใจไว้ไม่ให้เปลื้องปลด ออกได้ สัญญาอันเป็นนิทาน เป็นเหตุเกิดแห่งตัณหา มานะ ทิฏฐิก็ดี ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อันเกิดแต่สัญญานั้น ก็ดี *สงฺโค* เป็นเครื่องข้องเครื่องติด เครื่องเกี่ยวสัตว์ไว้ใน โลกไม่ให้พ้นไปได้ *เอตํ วิทิตฺวา สงฺโคติ โลเก* ท่านรู้แจ้ง ประจักษ์ว่าสัญญาเป็นเหตุแห่งตัณหา มานะ ทิฏฐิ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ มีสัญญาเป็นเหตุดังนี้แล้ว

ท่านอย่าได้ทำตัณหา คือความปรารถนาดิ้นรน ด้วย จำนงหวังต่าง ๆ เพื่อภพน้อยภพใหญ่เลย ท่านจงหยั่งญาณ รู้ชั่งด้วยตราชู คือปัญญา แล้วเห็นประจักษ์แจ้งชัดว่า เป็น เครื่องผูกจำ เป็นเครื่องเกี่ยวสัตว์ไว้ในโลก ท่านอย่าได้ทำ ซึ่งตัณหา เพื่อภพน้อยภพใหญ่เลย

ตัณหาอันเป็นไปอาธารวิสัยคือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ แตกต่างโดยอาการปวัฏฏิเป็น ๓ ประการ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ตัณหา ๖ หมู่ตามอารมณ์ สามอย่างตามอาการที่เป็นไปในภพ เป็นธรรมอันเกิดอีก เกิดขึ้นเป็นไปพร้อมกับทุกข์ คืออุปาทานขันธ์ ท่านอย่าได้ทำตัณหานั้น เพื่อภพน้อยภพใหญ่เลย ท่านจงละตัณหานั้นเสีย จงบรรเทาเสีย ทำตัณหานั้นให้มีที่สุด ท่านจงยังตัณหานั้นให้ถึงซึ่งอันจะยังเกิดตามไม่ได้ ท่านจงละตัณหานั้นด้วยสมุจเฉทปหานเถิดฯ

อนุปาทาปรินิพพาน

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อจะทรงแสดงอนุปาทาปรินิพพานของพระอริยสาวก ผู้บรรลุอากิญจัญญายตนะสมาบัติ แก่อุปสีวมาณพ โดยหลีกเลี่ยงสัสสตวาทะและอุจเฉทวาทะทั้งสองเสีย จึงตรัสพระคาถาว่า

อจฺฉิยถา วาตเวเคน ขิตฺตา อตฺถํ ปเลติ น อุเปติ สงฺขํ เอวํ มุนิ นาม กายา วิมุตฺโต อตฺถํ ปเลติ น อุเปติ สงฺขํ

แปลว่า เปลวเพลิงอันกำลังลมพัดดับไป ย่อมนับไม่ได้ว่าไปไหนฉันใด ท่านผู้เป็นมุนี พ้นพิเศษแล้วจากนามกาย ย่อมถึงซึ่งอันตั้งอยู่ไม่ได้ นับไม่ได้ว่าไปไหนฉันนั้น

วาตา อันว่าลมทั้งหลาย โดยปริยายในนิเทศว่า ลมมาแต่ทิศบูรพา ปัจฉิม อุดร ทักษิณ ลมมีธุลี ลมไม่มีธุลี ลมเย็น ลมร้อน ลมอ่อน ลมกล้า ลมเวรัมภา พัดมาแต่พื้นดินขึ้นไปได้โยชน์หนึ่ง ลมปีกสัตว์ ปีกครุฑ ลมใบตาล ลมเปลวเพลิง อันกำลังลมเหล่านั้นพัดแล้ว เปลวเพลิงย่อมถึงซึ่งอันตั้งอยู่ไม่ได้ ย่อมดับสงบรำงับไป ย่อมไม่ถึงซึ่งอันนับ ย่อมไม่ถึงซึ่งโวหารว่าเปลวเพลิงไปแล้วยังทิศโน้น ๆ ดังนี้ฉันใด บุคคลผู้บรรลุอากิญจัญญายตนสมาบัติเป็นเสขมุนีนั้น เป็นผู้พ้นวิเศษแล้วจากรูปกายในกาลก่อน



เป็นปกติ ให้มรรคที่ ๔ เกิดขึ้นในสมาบัตินั้น เป็นผู้พ้นวิเศษแล้วจากนามกายอีก เพราะความที่แห่งนามกายอันท่านได้กำหนดรู้แล้วเป็นอุภโตภาควิมุตติ พ้นวิเศษแล้วจากส่วนสองด้วยส่วนสอง เป็นขีณาสวะอรหันต์ ถึงซึ่งอันไม่ตั้งอยู่ คือ อนุปาทาปรินิพพาน แล้วตรัสพระคาถาต่อไปว่า

อตฺถํ ตสฺส น ปมาณมตฺถิ เยน นํ วชฺชํ ตํ ตสฺส นตฺถิ สพฺเพสุ ธมฺเมสุ สมูหเตสุ สมูหตา วาทปถาปิ สพฺเพ

แปลว่า สิ่งสภาวะเป็นประมาณของพระขีณาสพอัสดงคตดับแล้ว ย่อมไม่มีบุคคลทั้งหลายจะพึงกล่าวว่าท่านนั้นดับด้วยกิเลสใด กิเลสนั้นของท่านก็ไม่มี ธรรมทั้งหลายมีขันธ์เป็นต้น อันพระขีณาสพถอนขึ้นพร้อมแล้ว แม้ทางแห่งวาทะทั้งปวงที่บุคคลจะพึงกล่าว พระขีณาสพท่านก็ตัดขึ้นพร้อมแล้ว

สิ่งสภาวะอันเป็นประมาณนั้น ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมไม่มีแก่ท่าน ท่านละเสียแล้วตัดขึ้นพร้อมแล้ว ท่านเผาเสียด้วยเพลิงคือญาณแล้ว เมื่อขันธ์ อายตนะ ธาตุ คติ อุบัติ ปฏิสนธิ ภพ สังขาร และวัฏฏะ ท่านถอนขึ้นเสียสิ้นแล้ว ตัดเสียขาดแล้ว มีอันไม่บังเกิดต่อไปเป็นธรรมดา วาทะอันเป็นคลองเป็นทางที่พึงกล่าวด้วยกิเลสและขันธ์ และอภิสังขารท่านเพิกถอน สละวางเสียสิ้นทุกประการแล้ว ด้วยประการฉะนี้ฯ

ปริญญา ๓ ประการ

การกำหนดรู้ตัณหานั้น กำหนดรู้ด้วยปริญญา ๓ ประการคือ

(๑) *ญาตปริญญา* คือความกำหนดรู้ชัดเจนว่านี้รูปตัณหา นี้สัททตัณหา นี้คันธตัณหา นี้รสตัณหา นี้โผฏฐัพพะตัณหา นี้ธัมมตัณหา อย่างนี้แลชื่อว่าญาตปริญญา

(๒) *ตีรณปริญญา* นั้นคือภิกษุกระทำตัณหาทั้ง ๖ ให้เป็นของอันตนรู้แล้ว พิจารณาใคร่ครวญซึ่งตัณหาโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรคเสียดแทง เป็นต้น อย่างนี้แลชื่อว่าตีรณปริญญา

(๓) *ปหานปริญญา* นั้นคือภิกษุมาพิจารณาใคร่ครวญฉะนั้นแล้วละเสียซึ่งตัณหา บรรเทาเสีย ถอนเสีย และกระทำให้สิ้นไป ให้ถึงซึ่งความไม่เป็นต่อไป อย่างนี้แลชื่อว่าปหานปริญญา

อาสวะ ๔ ประการ

อนาสวา ผู้ชื่อว่าไม่มีอาสวะ คือไม่มีอาสวะ ๔ ได้แก่ กามาสวะ ๑ ภวาสวะ ๑ ทิฏฐาสวะ ๑ อวิชชาสวะ ๑ บุคคลผู้ใดมาละเสีย ตัดเสีย ขาดแล้วซึ่งอาสวะทั้งหลายเหล่านั้น มิให้มันบังเกิดขึ้นได้ต่อไป ผู้นั้นเป็นอนาสวะ คือผู้ไม่มีอาสวะแล

เหตุเกิดความเพียร

เมื่อความเพียรจะเกิดขึ้น ก็เพราะสังเวควัตถุเบื้องต้น ๘ ประการ คือ ชาติทุกข์ ๑ ชราทุกข์ ๑ พยาธิทุกข์ ๑ มรณทุกข์ ๑ อบายทุกข์ ๑ อดีตทุกข์ ๑ อนาคตทุกข์ ๑ อหารคเวสิทุกข์ ๑

อัตตานุทิฏฐิ

อตฺตานุทิฏฺฐิ วุจฺจติ วีสติวตฺถุกา สกฺกายทิฏฺฐิ สักกายทิฏฐิ อันมีวัตถุ ๒ พุทธบัณฑิต เรียกว่า อัตตานุทิฏฐิ ความตามเห็นซึ่งอาตมะตัวตน ได้ในขันธ์ ๕ ขันธ์ละ ๔ วัตถุ บรรจบเป็นวัตถุ ๒๐ ทัศ คือปุถุชนผู้ไม่ได้สดับฟัง ณ โลกนี้

(๑) *รูปํ อตฺตโต สมนุปสฺสติ* เห็นรูปโดยความเป็นตนบ้าง

(๒) *รูปวนฺตํ วา อตฺตานํ สมนุปสฺสติ* เห็นตนมีรูปบ้าง

(๓) *อตฺตนิ วา รูปํ สมนุปสฺสติ* เห็นรูปมีในตนบ้าง

(๔) *รูปสฺมึ วา อตฺตานํ สมนุปสฺสติ* เห็นตนมีในรูปบ้าง ดังนี้

แม้ในเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็มีวัตถุอย่างละ ๔ เช่นเดียวกัน จึงบรรจบเป็นสักกายทิฏฐิ ๒๐ วัตถุด้วยประการ ฉะนี้

เมื่อบุคคลตรัสรู้อริยสัจจ์ ๔ ประชุมลงในขณะจิตอันเดียวได้แล้ว ชื่อว่าเป็นผู้ละสักกายทิฏฐิ เมื่อบุคคลใดมาเข่นฆ่าซึ่งอัตตานุทิฏฐิ คือความเห็นผิดว่าเป็นอัตตาตัวตนลงเสียได้แล้ว ก็จะพึงเป็นบุคคลผู้ข้ามมฤตยูความตายเสียได้ *เอวํ โลกํ อเวกขนฺตํ มจฺจุราชา น ปสฺสติ* เมื่อ

บุคคลมาเห็นซึ่งโลกทั้งหลาย คือ ขันธโลก อายตนโลก และธาตุโลก โดยความเป็นของสูญ สังหารอัตตานุทิฏฐิลงเสียได้อย่างนี้ มฤตยูราช คือความตายย่อมไม่เห็น เพราะบุคคลผู้นั้นพ้นสัตววิสัยเสียแล้ว มัจจุราชย่อมไม่เห็นซึ่งผู้นั้น ผู้นั้นย่อมถึงพระนิพพานธรรม อันไม่เป็นวิสัยแห่งมฤตยูราช ล่วงวิสัยมฤตยูราชเสียด้วยประการฉะนี้ ฯ

สังสารทุกข์

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเทศนา ซึ่งสังสารทุกข์ไว้ว่า สังสาระ การท่องเที่ยวเกิดตายของสัตว์เปรียบเหมือนสระ คือเป็นโอกาสที่เที่ยวที่ลงของสัตว์ทั้งหลาย

สโรติ วุจฺจติ สํสาโร ก็ที่ท่านเรียกว่าสังสาระนี้หมายถึงความท่องเที่ยวไปด้วยการบังเกิดและจุติ *อาคมนํ* การมาสู่โลกนี้ คมนํ การไปสู่โลกหน้า คมนาคมนํ ทั้งไปและมา *กาลํ* กาลกิริยาคือมรณะ ขาดชีวิตอินทรีย์ *คติ* ความไป *ภวาภโว* ภพน้อยภพใหญ่ *จุติ* ความเคลื่อนจากภพ *อุปฺปตฺติ* ความเข้าถึงอัตตภาพ *นิพฺพตฺติ* ความปรากฏชัดแห่งขันธ์ *ชาติ* ความเกิด *ชรา* ความแก่ *มรณํ* ความตาย

ความท่องเที่ยว บังเกิด กำเนิด เกิด แก่ ตาย อันเป็นประหนึ่งโคถูกรวมคอเข้าไว้ในแอกฉะนั้น ได้ชื่อว่าสังสาระ คือ เสือกไสดันไป ซึ่งท่านแสดงไว้ว่า *ขนฺธานํ ปฏิปาฏิยา ธาตุ อายตนญฺจ อนฺโนจฺฉินฺนํ วฏฺฏมานา สํสาโรติ วุจฺจติ* ลำดับแห่งขันธ์ธาตุ และอายตนะทั้งหลายเป็นไปอยู่ไม่ขาดสาย ผู้รู้ท่านกล่าวว่า *สังสาโร* คือความเสือกซ่านท่องเที่ยวไป



สังสาระนี้ เมื่อจะกำหนดนามในสาคร ๔ เป็นดังนี้ คือ สังสารสาคร ๑ ชลสาคร ๑ นยสาคร ๑ ญาณสาคร ๑ สังสารสาครได้ชื่อว่าสโร คือ สังสาระเปรียบเหมือนสระ

บทว่า *มชฺเฌ สรสฺมึ ติฏฺจตํ* นั้นแปลว่า สระสังสาระสาครนี้เป็นมัธยม สถานกลาง เพราะว่าที่สุดเบื้องต้น และที่สุดเบื้องปลายแห่งสังสาระนั้น อันบุคคลหารู้ทั่วรู้ชัดไม่ เงื่อนเบื้องต้นและเบื้องปลายแห่งสังสาระนั้นไม่ปรากฏ จึงเป็นมัธยมสถานกลางด้วยประการฉะนี้

มชฺเฌ สํสาเร สตฺตา ฐิตา ก็แลสัตว์ทั้งหลายได้ตั้งอยู่แล้วในสังสาระอันเป็นสถานกลาง ซึ่งเกิดโอฆะห้วงน้ำใหญ่ท่วมทับ คือ กามโอฆะ ๑ ภวโอฆะ ๑ ทิฏฐิโอฆะ ๑ อวิชชาโอฆะ ๑ โอฆะทั้ง ๔ แต่ละอย่าง ๆ อาศัยปัจจัยนั้น ๆ แล้วเกิดขึ้นเจริญทวีมากขึ้นเป็นห้วง พัดพาสัตว์ให้เพียบด้วยทุกข์ คือเกิดแก่ตาย อยู่ในสระสังสาระนั้น ถูกภัยใหญ่เบียดเบียนร่ำไป ภัยใหญ่คือชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ พยาธิ ความเจ็บป่วยไข้ มรณํ ความตาย แตกขาดแห่งชีวิตอินทรีย์ ทุกขํ ความทุกข์กายลำบากใจ

เหล่านี้แหละเป็นภัยใหญ่หลวงนัก มีเกลื่อนกล่นอยู่ในสระสังสาระ *ชรามจฺจุปเรตานํ* เหล่าสัตว์ผู้ตั้งอยู่ ณ สังสาระ อันเป็นสถานกลาง เกิดห้วงและมีภัยใหญ่หลวง

เป็นสัตว์อันความแก่และความตาย แวดล้อมรุมเบียดเบียนเป็นนิตย์ ความแก่และความตาย ท่านกำหนดเป็นประธานแห่งความทุกข์ทั้งหลาย *เอวมาทิตฺตเก โลเก ชราย มรเณน* จ โลกคือขันธ์ ธาตุอายตนะ รุ่งเรืองร้อนแต่ต้น เพราะความแก่และความตายเข้าจุดเผาเหล่าสัตว์ที่ตั้งอยู่ สระสังสาระอันเป็นสถานกลางเกิดห้วงและภัยใหญ่หลวงรุมล้อมเบียดเบียนด้วยประการฉะนี้

เนกขัมมธรรม

เนกฺขมฺมํ ปสฺส เขมโต ท่านจงเห็นเนกขัมมะโดยความเป็นธรรมเกษม จากโยคะทั้งปวงเถิด ฯ

พระนิพพาน ก็ชื่อว่า เนกขัมมะ ปฏิปทาที่จะให้สัตว์ถึงพระนิพพานก็ชื่อว่า เนกขัมมะ นิพพานคามินีปฏิปทาชื่อว่าเนกขัมมะนั้น คือ *สัมมาปฏิปทา* ปฏิบัติดำเนิน กาย วาจา จิตชอบ *อนุโลมปฏิปทา* ปฏิบัติอนุโลมแก่ธรรมนั้น *อปจฺจนิกปฏิปทา* ปฏิบัติไม่เป็นข้าศึกแก่พระนิพพาน *อนุวตฺตปฏิปทา* ปฏิบัติไปตามเนื้อความแห่งพระนิพพาน *ธมฺมานุธมฺมปฏิปทา* ปฏิบัติซึ่งธรรมอันสมควรแก่โลกุตตร-ธรรม คือบำเพ็ญศีลให้บริบูรณ์ รักษาทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้ประมาณในโภชนะ ประกอบตามซึ่งธรรมของผู้ตื่นอยู่ คือสติสัมปชัญญะ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อัฏฐังคิก-มรรค ๘ นิพพานคามินีปฏิปทา มีศีลสังวรเป็นต้น นี้ชื่อว่าเนกขัมมธรรม เป็นเบื้องต้นที่จะให้บรรลุถึงเนกขัมมะ คือ พระนิพพาน ปสฺสิตฺวา เมื่อบุคคลมาเห็นแล้ว เลือกแล้ว ให้มีแจ้งแล้ว กระทำให้ปรากฏแล้วซึ่งเนกขัมมะ คือ พระนิพพานอันเป็นธรรมเกษม ย่อมพ้นทุกข์ทั้งปวง เป็นผู้ปลอดภัยในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อแล

อุปสันตบุคคล

สิ่งอันใดหรืออารมณ์อันใดที่ได้ยึดเอาไว้แล้ว จับต้องแล้ว ถือมั่นแล้ว ด้วยอำนาจ ตัณหา มานะ และทิฏฐิ อันมีอยู่ในสันดาน สิ่งอันนั้น หรืออารมณ์อันนั้น ท่านพึงสละละวางเสีย พึงปลดเปลื้องเสียให้สิ้น พึงละเสีย พึงบรรเทาเสีย พึงกระทำให้มีที่สุด พึงให้ถึงซึ่งอันบังเกิดตามไม่ได้ *มา เต วิชฺชตุ กิญฺจนํ* เครื่องกังวลคือราคะ โทสะ โมหะ และทิฏฐิ กังวลคือกิเลสและทุจริต อย่าให้มีในสันดาน *ยํปุพฺเพ ตํ วิโสเสหิ* สิ่งใดมีในก่อน ท่านจงยังสิ่งนั้นให้เหือดแห้ง *ปจฺฉา เต มาหุ กิญฺจนํ* กังวลในภายหลัง อย่าให้มีในสันดาน *มชฺเฌ เจ โน คเหสฺสสิ* ท่านอย่าได้ถือเอา ณ ท่ามกลาง *อุปสนฺโต จิรสฺสสิ* ท่านก็จักเป็นคนสงบระงับแล้วเที่ยวอยู่



กุมารกัสสป เทวตาปุจฉิตปัญหาพยากรณ์

ปัญหาว่า *มีจอมปลวกแห่งหนึ่ง กลางคืนเป็นควัน กลางวันเป็นเปลว ฯลฯ พราหมณ์สั่งให้ศิษย์ชื่อสุเมธขุดด้วยศัสตรา สิ่งเหล่านี้ได้แก่อะไร?*

พระตรัสพยากรณ์ว่า *จอมปลวก* ได้แก่ร่างกาย อันเจือด้วยสัมภวธาตุของมารดาบิดา และมหาภูตธาตุทั้ง ๔ จึงเกิดมีขึ้นได้ *กลางคืนเป็นควัน* หมายถึงการตริตรึกนึกคิดของบุคคล *กลางวันเป็นเปลว* หมายถึงการประกอบกิจการงานตามที่คิดไว้ของบุคคล *พราหมณ์* ได้แก่พระตถาคต *สุเมธ* ได้แก่ภิกษุผู้มีปัญญาดีในพระธรรมวินัยนี้ *การขุด* หมายถึงความเพียร *ศัสตรา* หมายถึงอริยปัญญาอันสามารถประหารกิเลสฉะนี้แล

ภัทเทกรัตตสูตร

สมัยสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับที่พระเชตวนาราม กรุงสาวัตถี ได้ตรัสภัทเทกรัตตสูตรแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

ผู้มีปัญญา ไม่ควรให้สิ่งล่วงไปแล้วมาตาม ไม่ควรหวังสิ่งซึ่งยังไม่มาถึง เพราะว่าสิ่งใดล่วงพ้นไปแล้ว สิ่งนั้นอันเราละเสียแล้ว อนึ่งสิ่งใดซึ่งไม่มาถึงเล่า สิ่งนั้นยังไม่มาถึง เพราะฉะนั้นผู้มีปัญญาจึงไม่ควรให้สิ่งซึ่งล่วงไปแล้วมาตาม ไม่ควรหวังสิ่งซึ่งไม่มาถึง ก็ผู้มีปัญญาได้มาเห็นธรรม ซึ่งเป็นปัจจุบันเกิดขึ้นจำเพาะหน้าแจ้งชัดอยู่ในที่นั้น ๆ ความเห็นแจ้งธรรมซึ่งปัจจุบันของท่านนั้นไม่ง่อนแง่น ไม่กำเริบด้วยดี ผู้มีปัญญาอันมาได้ความเห็นแจ้งในธรรมซึ่งเป็นปัจจุบันอันไม่ง่อนแง่นและไม่กำเริบด้วยดีแล้ว ควรเจริญความเห็นนั้นไว้เนือง ๆ ความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อนอันผู้มีปัญญาควรรีบทำเสียในวันนี้ทีเดียว ใครจะพึงรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความหน่วงเหนี่ยว ความผูกพันกับด้วยมฤตยูความตายซึ่งมีเสนาใหญ่นั้นไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้นความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน อันผู้มีปัญญาควรทำเสียในวันนี้ทีเดียว นักปราชญ์ผู้สงบระงับ



ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้มีปัญญาซึ่งมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน ไม่เกียจคร้าน ขยันหมั่นเพียรทั้งกลางวันและกลางคืนอย่างนี้ผู้นั้นแล ว่าผู้มีราตรีเดียวเจริญดังนี้ เมื่อตรัสอุเทศนี้จบแล้ว จึงตรัสวิภังค์ต่อไปว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลให้สิ่งซึ่งล่วงไปแล้วมาตามอยู่เป็นไฉน? บุคคลมาคิดว่า ณ กาลล่วงไปแล้วเมื่อก่อน เราได้เป็นผู้มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอย่างนี้ๆ นำความเพลิดเพลินในขันธ์ มีรูปขันธ์เป็นต้น ซึ่งล่วงไปแล้วนั้นมาตามอยู่ ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ชื่อว่าบุคคลให้สิ่งซึ่งล่วงไปแล้วมาตามอยู่

ภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลไม่ให้สิ่งซึ่งล่วงไปแล้วมาตามอยู่เป็นไฉนเล่า? บุคคลมาคิดว่า ณ กาลไกลล่วงไปแล้ว เราได้เป็นผู้มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอย่างนี้ๆ แล้วไม่นำความเพลิดเพลินในขันธ์ มีรูปขันธ์เป็นต้น ซึ่งล่วงไปแล้วนั้นมาตามอยู่ ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ชื่อว่าบุคคลไม่ให้สิ่งซึ่งล่วงไปแล้วตามอยู่ เบื้องหน้าไม่ปรารถนาไม่ให้มาตามอยู่ และปัจจุบันก็ไม่ให้มาตามอยู่ ไม่ถือว่าเราว่าเขา ชื่อว่าไม่ง่อนแง่นอยู่ในธรรมทั้งหลาย

พระอริยสาวกและสัตบุรุษท่านไม่ตามเห็นว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยความเป็นตัวตนบ้าง ไม่ตาม

เห็นตัวตนว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณบ้าง ไม่ตามเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณในตัวตนบ้าง ไม่เห็นตัวตนในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณบ้าง ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ชื่อว่า บุคคลไม่ง่อนแง่นอยู่ในธรรมทั้งหลายซึ่งเกิดขึ้นจำเพาะหน้าฉะนี้แล



พหุเวทนิยสูตร

สูตรนี้ว่าด้วยเวทนา *เวทนา* ๒ นั้นคือ เวทนาทางกายอย่าง ๑ เวทนาทางจิตอย่าง ๑ *เวทนา* ๓ นั้นคือ สุข ๑ ทุกข์ ๑ อุเบกขา ๑ *เวทนา* ๕ นั้นคือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ โสมนัสสเวทนา ๑ โทมนัสสเวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑ *เวทนา* ๖ อย่างนับตามทวาร ๖ เวทนา ๑๘ เวทนา ๓๖ เวทนา ๑๐๘

พึงเป็นคนมีสติ

อย่าถือมั่นกังวลในโลกทั้งปวง ความเสื่อมปัญญา นักปราชญ์ท่านติเตียน ความเจริญปัญญา เลิศกว่าความเจริญทั้งปวง

อนุตตริยะ ๖

พระผู้มีพระภาค ตรัสเทศนาแก่ภิกษุทั้งหลายว่า กิจทั้งหลายไม่มีกิจอื่นยิ่งขึ้นไปกว่าสิ่งเหล่านี้คือ ความเห็น ๑ ความฟัง ๑ ความได้ศรัทธา ๑ ความศึกษา ๑ ความบำเรอปฏิบัติ ๑ ความระลึก ๑

อปัณณกธรรม

ความสำรวมอินทรีย์ ๖ ไม่ดูด้วยนิมิต ไม่ดูด้วยอนุพยัญชนะ ให้ดูด้วยอสุภนิมิต ความรู้ประมาณในโภชนะและชาคริยานุโยค ความพากเพียรอย่างผู้ตื่นอยู่ โดยกำหนดเวลาไว้ดังนี้ ตั้งแต่อรุณขึ้นไปตลอดถึงพลบค่ำเวลา ๑ ตั้งแต่ย่ำค่ำไปจนถึงหนึ่งยามเวลา ๑ ยามกลางตั้งแต่ ๔ ทุ่ม นอนจนถึง ๘ ทุ่ม ลุก-ตั้งแต่ยามกลางล่วงไปแล้วจนตลอดอรุณขึ้นมาใหม่เวลา ๑ แบ่งเวลาเป็นที่ชำระจิตให้บริสุทธิ์เป็น ๓ เวลา ฉะนี้ ให้ผู้ประกอบความเพียรทำอย่างนี้จึงชื่อว่าชาคริยานุโยค

ธรรม ๓ ประการจะให้กำจัดเสียอาสวะ เรียกว่าอปัณณกธรรม ผู้ปฏิบัติตามชื่อว่าทำความเพียรไม่ผิดดังนี้

อริยทรัพย์

สัทธา ๑ หิริ ๑ โอตตัปปะ ๑ พาหุสัจจะ ๑ วิริยะ ๑ สติ ๑ ปัญญา ๑



ธรรมเป็นเหตุเจริญเจโตวิมุติ

ก. ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี อันนี้เป็นไปเพื่อความแก่กล้าแห่งเจโตวิมุตติที่ยังไม่แก่กล้าฯ

ข. ภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยธรรม เครื่องสำรวมคือปาฏิโมกข์ ถึงพร้อมด้วยมารยาท และที่เที่ยวไปอันสมควรอยู่เป็นนิตย์ เห็นภัยในโทษมีประมาณน้อยโดยปกติสมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาทั้งหลายนี้เป็นไปด้วยดี เพื่อความแก่กล้าแห่งเจโตวิมุตติที่ยังไม่แก่กล้า ฯ

ค. ภิกษุเป็นผู้พากเพียรหมั่น ไม่ทอดธุระในการกุศลธรรม อันนี้เป็นไปเพื่อความแก่กล้าแห่งเจโตวิมุตติ

ง. ภิกษุเป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาอันเห็นยังความเสื่อมและความดับของสังขารทั้งหลาย เป็นปัญญาอย่างประเสริฐ อาจแทงกิเลสได้โดยไม่เหลือ เป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ เป็นไปเพื่อความแก่กล้าแห่งเจโตวิมุตติ

สัลเลขกถา
(เครื่องเกลากิเลส ๑๐ ประการ)

ถ้อยคำเครื่องเกลากิเลส ๑๐ ประการคือ

เจรจาถึงความมักน้อย ๑

เจรจาถึงความสันโดษยินดีด้วยของที่มีอยู่ ๑

เจรจาถึงความสงัด ๑

เจรจาถึงความไม่ระคนด้วยหมู่ ๑

เจรจาถึงความปรารภซึ่งความเพียร ๑

เจรจาถึงศีลอันสำรวมกายวาจา ๑

เจรจาถึงสมาธิความที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ๑

เจรจาถึงปัญญาความรู้ทั่วถึง ๑

เจรจาถึงวิมุตติความพ้นวิเศษ ๑

เจรจาถึงวิมุตติญาณทัสสนะปัญญาที่รู้เห็นในวิมุตติ ๑

รวมเป็น ๑๐ ประการฉะนี้

วิธีถ่ายถอนกิเลส

พึงเจริญอสุภภาวนา เพื่อละราคะเสีย

พึงเจริญเมตตา เพื่อละพยาบาทเสีย

พึงเจริญอานาปานสติ เพื่อเข้าไปตัดวิตกเสีย

พึงเจริญอนิจจสัญญา เพื่อถอนอัสมิมานะเสีย

อนัตตาสัญญาก็พึงเห็นพึงตั้งใจไว้ด้วยดี

ความถอนอัสมิมานะขึ้นเสียได้ เป็นปรินิพพานในทิฏฐธรรมภพปัจจุบันนี้ทีเดียว

การเจริญสมาธิ

ด้วย

การเจริญสมาธิกรรมฐาน ๔๐ วิธี

ภูริทัตโตภิกขุ (หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต)

ประกายธรรม รวบรวมและเรียบเรียง

ธรรมสภาจัดพิมพ์เผยแพร่

ISBN ๙๗๔-๘๔๑๕-๑๙-๘

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

ปีที่จัดพิมพ์ : พุทธศักราช ๒๕๔๐

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อที่

ธรรมสภา ๓๕/๒๗๐ ถนนจรัลสนิทวงศ์ ๖๒ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทร. ๘๘๘-๗๗๙๑, ๔๓๔-๓๕๖๖, ๔๔๑-๑๕๘๘ โทรสาร ๔๒๔-๐๓๗๕

โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้จำนวน ๑๐๐ บาท

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน

การเจริญสมาธิด้วยกรรมฐาน ๔๐ วิธี หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ๑๐๐

